L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DANS LES ÉCOLES DE L'ALBERTA

Lignes directrices sur la sécurité

Maternelle – 12e année

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DANS LES ÉCOLES DE L'ALBERTA

Lignes directrices sur la sécurité

Maternelle – 12e année

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA LEARNING)

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta :
lignes directrices sur la sécurité : maternelle – 12e année.

Le présent document a été réalisé par l'Alberta Centre for Injury Control & Research avec la collaboration de plusieurs organismes.
Version anglaise : Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools. Revised edition © May 2003.
ISBN 0-7785-1304-1
0-9699567-6-2

1. Éducation physique – Alberta – Sécurité – Mesures. 2. Sécurité – Étude et enseignement – Alberta. 3. Sports scolaires – Alberta – Sécurité – Mesures. I. Titre. II. Alberta Centre for Injury Control & Research.

GV344.A188 2004 372.86

Renseignements :

Alberta Centre for Injury Control & Research
University of Alberta, 4075 EDC
8308 – 114e Rue
Edmonton, AB, Canada, T6G 2V2
• téléphone : (780) 492-6019
• télécopieur : (780) 492-7154
• courriel : < rose.macneill@ualberta.ca >
• site Web : < www.med.ualberta.ca/acicr >

Ce projet a été financé par l'Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation.

Remarque. – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Copyright © 2004, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Learning. Alberta Learning, Direction de l'éducation française, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 – 108e Rue, Edmonton (Alberta), T5J 5E6. Téléphone : (780) 427-2940, Télécopieur : (780) 422-1947, Courriel : < def@edc.gov.ab.ca >.

Alberta Learning autorise la reproduction de la présente publication à des fins pédagogiques et sans but lucratif.

REMERCIEMENTS

Le présent document a été réalisé par le Alberta Centre for Injury Control & Research (ACICR) avec la collaboration des organismes suivants : Schools Come Alive, Alberta Health, Alberta Community Development, Alberta Learning, Alberta Schools' Athletic Association (ASAA), Sport Medicine Council of Alberta (SMCA), Alberta Coalition for School Health (ACSH), KIDSAFE Connection – Stollery Children's Hospital, Health & Physical Education Council de la Alberta Teachers' Association.

Nous tenons à rendre hommage au dévouement et au travail du Comité consultatif sur les directives. Ses efforts considérables reflètent notre souci d'assurer la sécurité des élèves en éducation physique.

Merci à l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO), qui nous a permis d'adapter et de modifier l'ouvrage : *Physical Education: Ontario Safety Guidelines, Elementary and Secondary Curricular Guidelines*, 1997.

Merci également aux nombreux administrateurs scolaires, professionnels de la santé, associations de sports et de loisirs, membres de la communauté et enseignants qui ont bien voulu soutenir cette initiative et y participer.

Le document peut être photocopié au complet sans autorisation préalable à condition que les extraits soient utilisés à des fins scolaires et éducatives.

Avertissement

Le présent document a été élaboré dans le but d'aider les autorités scolaires à formuler leurs propres directives de sécurité pour assurer la protection des élèves de l'Alberta. Il doit faire l'objet d'un examen préalable rigoureux : les autorités concernées sont tenues de veiller à ce qu'il réponde aux exigences et aux circonstances de leurs établissements et de leurs programmes respectifs – et de le modifier, si nécessaire. La mise en œuvre et l'adaptation des lignes directrices contenues dans le document ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité des rédacteurs et des partenaires commanditaires.

Pour les formulations qui donnent lieu à diverses interprétations, veuillez consulter la version originale, en anglais, de ce document : **Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools.**

105-05295/

Table des matières

Remerciements iii

Introduction 1

But des lignes directrices 3
Responsabilité civile et considérations de sécurité 4
Matériel, équipement et installations 5
Transport 7
Procédures en cas d'accident 8
Responsabilité des élèves 10
Le programme d'éducation physique (M–12e année) dans les écoles de l'Alberta 10
Considérations pédagogiques 11

Activités 15

Activités aquatiques 17
Activités de plein air 18
- Camping 20
- Camping d'hiver 22
- Canotage 23
- Canotage (type voyageur) 24
- Descente en rappel – Escalade de rocher – Escalade extérieure 26
- Excursion en canot (type voyageur) 27
- Kayak en eaux calmes 28
- Natation dans les lacs 30
- Randonnée en canot (en eaux calmes/en eaux vives) 31
- Randonnées pédestres 34
- Voile 36

Activités fondées sur la confiance 37
- Aventure – Tâches axées sur l'esprit d'initiative 37

Activités utilisant des bancs ou des chaises 37
Arts martiaux (autodéfense) 38
Athlétisme 38
- Course de haies 38
- Épreuves sur piste 39
- Lancer du disque 40
- Lancer du javelot 41
- Lancer du poids 42
- Saut en hauteur 42
- Saut en longueur – Triple saut 43
- Saut à la perche 44

Badminton 44

Table des matières (suite)

Activités (suite)

Ballon balai 45
Ballon captif 45
Ballon chasseur 46
- Jeux de poursuite 46

Baseball 46
Basket-ball 47
- Ballon au but – Bordenball – Endball – Netball 47

Conditionnement physique 47
- Barre de traction – Danse aérobique – Entraînement en circuit – Panneau à chevilles – Séance de *step* – Tapis roulant – Tubing – etc. 47

Course 48
- Course de cross-country 48
- Course d'orientation 49

Cricket 50
- Variantes du cricket 50

Curling 51
Cyclisme 51
Danse 53
- Gymnastique rythmique 53

Entraînement avec poids et haltères 53
Équitation 54
Escalade en falaise 55
Flag-football/Touch-football 55
Frisbee 56
Golf 56
Gymnastique 57
- Procédures générales 57
- Anneaux – Barre fixe – Barres parallèles – Barres asymétriques – Cheval d'arçons – Poutre – Sauts – Sol 59
- Appareils d'escalade/Portiques 60
- Cheval sautoir 61
- Cordes lisses 62
- Planche d'appel 63

Handball d'équipe 63
- Tchoukball 63

Hockey 64
- Hockey en salle (Floor Hockey) – Ringuette de gymnase (Gymnasium Ringuette) 64
- Hockey sur gazon (Field Hockey) 65
- Hockey sur glace 66
- Hockey-balle – Hockey cosom 66
- Ringuette 67

Table des matières (suite)

Activités (suite)

Jeu de crosse (Inter-crosse, balle molle) 68
Jeu de quilles 68
- 5 quilles – 5-10 quilles 68

Jeux de parachute 69
Jeux de raquette (avec filet) 69
- Badminton – Pickleball – Tennis – Tennis à batte 69

Jeux de raquette (dans un court) 70
- Paddleball – Racketball – Squash 70

Kinball 71
- Omnikin 71

Lutte 71
Patinage 72
- Patinage sur glace 72
- Patinage sur roues alignées – Planche à roulettes 73
- Patinette 74

Planche à voile 75
Plongeon 75
Rugby (sans contact) 76
Saut à la corde 77
Scoopball 77
Ski 78
- Planche à neige – Ski alpin 78
- Raquette à neige – Ski de fond 79

Soccer 81
- Crab soccer – Soccer-baseball 81

Softball 81
- Tee-ball 81

Tennis 82
Tennis de table 82
Tir à l'arc 83
Toboggan 84
Triathlon 85
Volley-ball 86
- Newcombe ball – Volley-ball de plage 86

Water-polo 87

Table des matières (suite)

Annexes 89

A. Lettre modèle destinée aux parents/tuteurs 91
B. Contenu de la trousse de secours 95
C. Plan des mesures d'urgence 96
D. Programme d'éducation physique (M–12e année) 99
E. Sécurité dans les salles d'activités 104
F. Listes de vérification 105
G. Rapport d'accident (formulaire type) 113
H. Ressources sur la sécurité des aires de jeu 116
I. Le transport des élèves : exemple de politique et de formulaires 119
J. Itinéraire d'excursion éducative en plein air (formulaire type) 123
K. Ressources pour activités de plein air 124
L. Ressources communautaires 126
M. Associations sportives et récréatives en Alberta 128
N. Précautions universelles (sang et liquides biologiques) 130
O. Glossaire d'éducation physique 131

INTRODUCTION

But des lignes directrices

pour guider l'élaboration des politiques de sécurité concernant l'activité physique dans les écoles de l'Alberta

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité vise à sensibiliser les enseignants aux pratiques éducatives sécuritaires. Une bonne planification des programmes permet en effet de réduire les risques d'accidents et de limiter la fréquence et la gravité des blessures éventuelles. En intégrant des pratiques sécuritaires – fractionnement progressif des difficultés, intégration d'activités préliminaires adaptées au niveau de développement – à la planification et à l'enseignement au quotidien, les enseignants se protègent contre certains dangers possibles. Mais des lignes directrices bien formulées et bien appliquées ne suffisent pas pour éliminer les risques. La vigilance fondée sur des données à jour, le bon sens, la capacité de l'enseignant à maintenir un milieu d'apprentissage sans danger, le sens de l'initiative et la prévoyance sont des éléments essentiels de tout programme sécuritaire.

Simples ou complexes, toutes les activités comportent un élément de risque qui varie selon le niveau de compétence et l'expérience des élèves et de l'enseignant, les conditions météo, les installations et le matériel utilisé.

Les résultats d'apprentissage du programme d'éducation physique (M–12e année) sont prescrits par le Ministère. En s'efforçant d'atteindre les résultats visés, il incombe aux enseignants de choisir les activités qu'ils jugent les plus appropriées : aucune activité n'est obligatoire ou exigée par les écoles.

Ces lignes directrices ont été élaborées pour la salle d'activité physique. Mais elles peuvent également servir dans d'autres situations : la supervision des élèves pendant la récréation, les activités à l'école et pendant l'heure du dîner, par exemple. Elles NE VISENT PAS à contourner ou à remplacer les règlements relatifs aux activités parascolaires qui sont sanctionnés par les organismes sportifs à l'échelle provinciale et nationale.

Le présent document veut promouvoir la sécurité des élèves en invitant les autorités scolaires* à formuler des politiques, et les écoles à élaborer des plans et des procédures visant la sécurité des élèves. Nos recommandations doivent être prises en considération dans le contexte global des responsabilités que les autorités scolaires doivent assumer pour fournir aux élèves un milieu physique propre, sain et sans danger.

* *Les autorités scolaires désignent les conseils scolaires ou les écoles privées accréditées, les écoles à charte et les fournisseurs de services préscolaires du secteur privé.*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Les autorités scolaires devraient consulter leurs assureurs au sujet des lignes directrices sur la sécurité à l'école. Elles ont intérêt à examiner leurs politiques existantes pour s'assurer que les obligations des directeurs généraux et des directeurs d'école à cet égard sont clairement énoncées. Il faut notamment :

- veiller à ce que tous les surveillants et les enseignants aient accès aux services de personnes qualifiées pour administrer les premiers soins et la RCR (réanimation cardio-respiratoire);
- assurer une surveillance adéquate;
- élaborer des procédures et des calendriers d'inspection pour toutes les installations – y compris les terrains de jeux et le matériel principal (voir les annexes F et H);
- prévoir des plans d'intervention permettant aux écoles de répondre aux besoins des élèves en cas d'urgence médicale (voir l'annexe C);
- noter qu'il incombe aux parents/tuteurs d'informer l'école des besoins médicaux particuliers de leurs enfants;
- définir clairement les rôles et les responsabilités des autorités scolaires, des directeurs d'école, des enseignants et du personnel de soutien concernant l'obligation de fournir aux élèves un milieu physique propre, sain et sans danger;
- adopter des politiques de sécurité régissant le transport, les excursions, l'éducation physique, les qualifications professionnelles du personnel chargé d'administrer les premiers soins et les médicaments.

Responsabilité civile et considérations de sécurité

Le risque fait partie de l'activité physique. Pour s'assurer de ne pas exposer les jeunes à des risques excessifs ou déraisonnables, et, du même coup, ne pas s'exposer soi-même au risque d'être accusé de négligence, l'enseignant devrait être en mesure de répondre « oui » à chacune des questions suivantes. Les enseignants qui peuvent le faire ont probablement pris les précautions nécessaires pour éviter les fautes.

- L'activité convient-elle à l'âge, à l'état mental et physique des participants?
- L'activité a-t-elle été enseignée graduellement? Les participants ont-ils appris à l'exécuter correctement en évitant les dangers éventuels? Cette observation est-elle consignée dans le registre de classe et les plans de leçon?
- L'équipement est-il approprié et installé correctement?
- L'activité est-elle surveillée correctement dans le but d'éviter les risques inhérents?

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

L'enseignant qui tient compte de ces questions assume son devoir de diligence envers ses élèves en les protégeant des risques excessifs et se protège des répercussions juridiques en cas d'accident. La responsabilité civile (c'est-à-dire l'obligation de répondre d'un dommage) repose sur trois éléments :

1. *Une obligation de diligence* : les enseignants ont un devoir de diligence (ou de prudence) envers les élèves qui leur sont confiés.
2. *La violation de l'obligation de diligence* : le devoir de diligence qu'a un enseignant envers ses élèves est violé lorsque l'enseignant n'applique pas une norme de prudence jugée raisonnable dans les circonstances. Les enseignants sont tenus d'exercer envers les élèves le même degré de prudence ou de diligence qu'un parent/tuteur attentif exercerait envers son propre enfant. Cette norme est la mesure objective selon laquelle sera jugé le comportement de l'enseignant.
3. *Des dommages résultant du non-respect de l'obligation de diligence* : l'enseignant ne peut être accusé de négligence que :
   a) s'il y a des dommages (ce qui inclus les blessures et les pertes financières);
   b) s'il y a un lien de causalité entre la faute de l'enseignant et les dommages subis;
   c) si les dommages pouvaient être anticipés et prévenus.

Matériel, équipement et installations

- Avant toute activité, les enseignants devraient inspecter le matériel, l'équipement et les installations. Cet examen peut être fait visuellement ou à l'aide d'une liste de vérification (voir les annexes F et H). Un simple examen visuel est une mesure de précaution minimale. Il faut repérer et éliminer les dangers, si possible; ou les porter à l'attention des élèves et de l'administration – poteaux de but, coin d'estrade, etc. Quand les installations ou l'équipement sont défectueux, il faut en avertir l'administration, les réparer ou cesser de les utiliser. Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement et être en bon état. (Encouragez les élèves à signaler aux enseignants tout problème relatif à l'équipement ou aux installations.)
- Les autorités scolaires devraient envisager d'élaborer des programmes d'entretien à long terme des installations et des terrains de jeux.
- Il faut éviter de laisser à proximité des aires de jeux ou d'entraînement tout équipement ou meuble susceptible de provoquer des accidents.
- Pour toutes les activités en salle, il est interdit d'utiliser les murs ou les estrades comme lignes d'arrivée. Un indicateur ou un cordon placé à une distance sécuritaire du mur peut servir de ligne d'arrivée. Il est essentiel d'enseigner de bonnes techniques de virage et d'arrêt. Il faut repérer les dangers prévisibles et prendre les précautions nécessaires pour les minimiser. Pour les mesures de sécurité à prendre à l'école, quand les activités sportives ont lieu à l'extérieur des gymnases (ex. : couloirs, salles de classe, estrades), voir l'annexe E.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les terrains de jeux devraient être exempts de tout danger (ex. : trous, débris de verre, cailloux). Les surfaces irrégulières doivent être signalées aux élèves, au directeur d'école et aux enseignants (là où c'est approprié). Les modifications doivent être faites en conséquence. La pelouse doit être de qualité suffisante pour assurer une bonne traction et absorber les chocs et pour empêcher les accidents. Toute installation empruntée doit être conforme aux normes de sécurité et être exempte de tout danger (ex. : piscines, patinoires). Signaler toute préoccupation reliée à la sécurité aux autorités que ça concerne.
- Avant d'utiliser tout matériel ou équipement qui n'est pas décrit ici, il faut s'assurer qu'il est en bon état de fonctionnement et sans danger (ex. : sans bord tranchant, cassure ou risque d'échardes). Il est essentiel de déterminer si les dimensions et le poids de l'équipement conviennent au poids et à la force des élèves. L'équipement doit être utilisé comme prévu et les enseignants sont tenus d'en connaître l'utilité, le mode d'emploi, ainsi que les mises en garde du fabricant concernant des usages abusifs.
- Tous les élèves doivent porter l'équipement de protection approuvé par la CSA* (s'il y a lieu), adapté à l'activité et à leur taille; les consignes relatives à la protection des yeux doivent être suivies pour tous les sports. Le port des protège-dents est conseillé pour les sports de contact.
- Quand les élèves ont l'autorisation d'utiliser leur propre équipement (ex. : skis, patins à roues alignées), les enseignants, les élèves et les parents/tuteurs devraient s'assurer qu'il est en bon état et qu'il convient à l'usage personnel.

* *L'acronyme CSA (Canadian Standards Association) est aussi utilisé en français pour désigner l'Association canadienne de normalisation. L'acronyme ACNOR a cessé d'être utilisé à partir de janvier 1987.*
Source : Banque de données linguistiques du gouvernement du Canada. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, Canada, 1999.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Transport

- Si les élèves participent à des activités sportives à l'extérieur de l'école et qu'ils s'y rendent à pied ou à bicyclette, les autorités scolaires devraient élaborer une politique prévoyant un encadrement adéquat et des consignes de sécurité routière.
- Le transport des élèves peut donner lieu à de nombreuses situations. Les enseignants doivent connaître la politique du conseil scolaire à cet égard. Il est important que les parents/tuteurs soient avisés du mode de transport et des attentes envers les élèves. Les moyens de communication avec les parents/tuteurs et leur fréquence doivent être déterminés avec le directeur d'école. Chaque participant doit remettre un formulaire d'autorisation signé par un parent/tuteur. Le formulaire doit décrire l'activité, ses risques inhérents et le degré de supervision assuré. Les élèves qui n'ont pas remis le formulaire dûment signé devront rester à l'école et effectuer une autre activité.
- Il faut également informer les parents/tuteurs des activités qui se déroulent à l'extérieur de l'école et qui ne nécessitent pas le transport des élèves (ex. : course de cross-country). Veuillez consulter la politique et les consignes de chaque conseil scolaire au sujet des excursions et de l'obligation d'obtenir le consentement des parents/tuteurs (voir l'annexe A).
- Un accident peut toujours survenir pendant les trajets entre les différents lieux d'activité. Pour garantir que les risques assurables sont adéquatement couverts par l'assurance du conseil scolaire et/ou du transporteur, il est recommandé de remplir la fiche de vérification suivante avant le départ.
  - ❑ Avant d'utiliser un véhicule ou un autobus public affrété, assurez-vous que les conducteurs désignés sont couverts par l'assurance de responsabilité civile de l'employeur.
  - ❑ Les enseignants, bénévoles, parents/tuteurs ou élèves ne devraient jamais transporter d'autres passagers dans le cadre d'activités scolaires, à moins d'être protégés par une assurance responsabilité automobile d'au moins 1 million de dollars. Les conducteurs doivent aviser leurs agents d'assurance de leur intention de transporter des élèves, surtout s'ils croient en faire une pratique courante.
  - ❑ Assurez-vous que les conducteurs ont le permis requis pour le véhicule qu'ils conduisent et le nombre de passagers transportés.
  - ❑ Assurez-vous que le véhicule a été correctement inspecté (ex. : phares, pneus, freins, fluides).
  - ❑ Assurer-vous que les passagers sont bien assis et qu'ils ont bouclé leur ceinture de sécurité, si possible. Assurez-vous de vous conformer à toutes les règles détaillées dans la loi provinciale.
  - ❑ Assurez-vous que le matériel est correctement rangé dans le véhicule.
  - ❑ Établissez des mesures de sécurité pour tous les véhicules et faites-les respecter : éducation en matière de sécurité, consignes d'embarquement et de débarquement, supervision des participants en cours de route et procédures d'urgence. Le transport scolaire doit être strictement conforme à la politique du conseil scolaire.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- ❑ Établissez et faites appliquer des consignes de sécurité à l'intention des élèves qui utilisent leur propre véhicule pour participer à des événements sportifs ou interscolaires; faites de même pour les parents/tuteurs qui assurent le transport des élèves dans le cadre de différentes activités.
- ❑ Durant l'hiver, assurez-vous que le véhicule pourra démarrer ou prévoyez un plan de secours.
- ❑ Renseignez-vous sur l'état des routes. Assurez-vous que la neige est déblayée régulièrement ou que vous pouvez obtenir des services de déneigement, au besoin.
- ❑ Stationnez en retrait de la circulation et faites marche arrière dans les aires de stationnement. Cette pratique vous évitera de rester pris dans la neige ou la boue.
- ❑ Si vous devez utiliser plusieurs véhicules, assurez-vous que chaque conducteur connaît l'itinéraire, l'heure et les points de rendez-vous.
- ❑ Voir la politique de transport à l'annexe I.

Procédures en cas d'accident

- Toutes les autorités scolaires devraient prévoir des procédures en cas d'accident ou d'urgence. Chaque administrateur scolaire devrait s'assurer qu'il y a :
  - ❑ des règles de sécurité écrites pour l'école;
  - ❑ une trousse de secours accessible à tous les membres du personnel et aux bénévoles. Cette trousse doit contenir tout le nécessaire et être inspectée régulièrement (voir l'annexe B);
  - ❑ des formulaires de rapport d'accident à l'intention des enseignants (voir l'annexe G);
  - ❑ des consignes d'urgence affichées dans le gymnase, à proximité du téléphone le plus proche (voir l'annexe C).
- Les formulaires de rapport d'accident peuvent être réservés aux blessures traitées par un médecin ou servir à rapporter tous les accidents, les accidents évités de justesse et les problèmes d'équipement. En général, ils sont conçus pour recueillir l'information et faciliter les enquêtes.
- Un formulaire de rapport d'accident bien conçu et correctement rempli permet parfois d'élucider certains aspects d'un accident ou d'une blessure quand la responsabilité est mise en cause. Le formulaire peut être utilisé à titre de preuve en cas de procès.
- Les incidents prévisibles doivent donner lieu à certaines précautions (ex. : prévoir un EpiPen pour les élèves qui souffrent d'allergies).
- Le personnel devrait avoir des consignes écrites au sujet des déclarations et des suivis d'accident, d'incident ou de blessure (voir l'annexe G).
- Une trousse de secours contenant tout le nécessaire devrait se trouver à proximité du gymnase (voir l'annexe B). Pour les activités offertes à l'extérieur, l'école doit fournir une trousse portative. Toutes les écoles doivent également avoir un plan d'urgence à suivre en cas d'accident, de blessure ou d'incidents pouvant survenir durant les classes d'éducation physique (voir l'annexe C).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les écoles de l'Alberta sont tenues de respecter les lois, les politiques et les droits suivants :
  - Loi scolaire *(School Act)*
  - Loi sur les droits de la personne, la citoyenneté et le multiculturalisme *(Human Rights, Citizenship and Multiculturalism Act)*
  - Loi sur le secours médical d'urgence *(Emergency Medical Aid Act)*
  - Loi sur la prévention des incendies *(Fire Prevention Act)*
  - Loi sur la santé et la sécurité au travail *(Occupational Health and Safety Act)*
  - SIMDUT *(WHMIS)*
  - Loi sur les accidents du travail *(Workers' Compensation Act)* (éducation hors campus)
  - Loi sur les transports routiers *(Motor Transport Act)*
  - Loi sur l'administration des véhicules automobiles *(Motor Vehicle Administration Act)*
  - Loi sur les jeunes contrevenants *(Young Offenders Act)*
  - Loi sur la protection de l'enfance *(Child Welfare Act)*
  - Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée *(Freedom of Information and Protection of Privacy [FOIPP] Act)*
  - Déclaration albertaine des droits *(Alberta Bill of Rights)*.

- Les autorités scolaires doivent formuler des politiques régissant la sécurité des élèves dans les secteurs suivants :
  - exercices d'évacuation en cas d'incendie;
  - alertes à la bombe;
  - intempéries;
  - traitement médical des élèves de santé fragile;
  - assistance médicale d'urgence;
  - conduite des élèves dans les autobus scolaires:
  - excursions;
  - transport assuré par des véhicules privés;
  - supervision des élèves durant les activités scolaires et parascolaires, les récréations et le transport scolaire autorisé;
  - mesures de sécurité concernant les autobus scolaires;
  - entretien des édifices et des terrains d'école;
  - utilisation des installations scolaires par la communauté (pour éliminer tout risque ultérieur);
  - mesures d'urgence;
  - conduite des élèves;
  - tenue vestimentaire des élèves, surtout pour les activités dangereuses (ex. : dans les laboratoires et les ateliers);
  - programmes éducatifs hors campus;
  - inspection du matériel/de l'équipement.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Responsabilité des élèves

Les élèves doivent apprendre à se conduire en respectant la sécurité et le bien-être de tous. Aussi, il est indispensable qu'ils soient présents en classe pour bénéficier de l'enseignement.

L'article 7 de la *School Act* stipule que « l'élève devra manifester un comportement qui obéit au code de conduite suivant :
(a) poursuivre ses études avec diligence;
(b) être ponctuel et assidu à l'école;
(c) coopérer pleinement avec tout le personnel autorisé par le conseil scolaire à offrir l'enseignement ou tout autre service;
(d) se soumettre aux règlements de l'école;
(e) rendre compte de son comportement à ses enseignants;
(f) respecter les droits d'autrui. »

Avis au lecteur : Veuillez noter que le texte de l'article 7 est une traduction libre d'un extrait de la loi originale en anglais intitulée *School Act*. En cas de divergence d'interprétation, le texte original anglais prévaut.

Conduite inacceptable
La consommation d'alcool et de drogues est perçue comme dangereuse. Elle est strictement interdite en tout temps et lors de toute activité scolaire – à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école.

Le programme d'éducation physique (M-12e année) dans les écoles de l'Alberta

Selon le Programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année de l'Alberta (2001) aux pages 2 et 3 :

« S'ils ont acquis le désir de participer continuellement à des activités physiques et de suivre des programmes qui tiennent compte des résultats prescrits, les élèves atteindront l'objectif du programme d'éducation physique et mèneront une vie active et saine. Cet objectif ne peut être réalisé que *dans les classes où les élèves se sentent en sécurité sur le plan émotionnel et physique, où règne un climat positif et où les élèves ont diverses occasions de développer des habiletés appropriées sur le plan social, émotif, intellectuel et physique.* »

Ce guide a pour but de fournir aux enseignants des lignes directrices sur la sécurité qui sont liées à l'activité physique. Un grand nombre de ces activités ont lieu dans le cadre du programme d'éducation physique.

Le programme d'éducation physique vise quatre résultats d'apprentissage généraux (voir l'annexe D). Quel que soit le résultat visé ou l'activité offerte, la sécurité des élèves doit être assurée en tout temps.

Les autorités scolaires et leur personnel ont à choisir les activités qui permettront aux élèves d'atteindre les résultats prescrits. Le programme d'études n'impose aucune activité particulière, mais il exige qu'une gamme d'expériences soit offerte dans les domaines suivants :

- Milieux différents
- Types de gymnastique
- Danse
- Jeux
- Activités individuelles

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

L'activité choisie par l'enseignant sera le « véhicule » qui permettra d'atteindre les résultats visés. Le choix des activités dépendra de la formation de l'enseignant, des besoins des élèves et des ressources de l'école. Le programme souligne aussi le fait que les activités doivent correspondre au stade de développement des enfants sur les plans affectif, social, physique et intellectuel. Les activités proposées dans ce guide peuvent fournir une gamme d'expériences variées aux enfants.

Avant de proposer une activité qui pourrait être dangereuse – équitation, activités de plein air, ski, planche à neige, luge, escalade – les enseignants doivent consulter le directeur de l'école et/ou l'administration de l'autorité scolaire. Il faut tout mettre en œuvre pour repérer et réduire les risques prévisibles qui ne sont pas mentionnés dans le présent document.

Alberta Learning juge que la pratique des saltos n'est pas recommandée dans les écoles. Les trampolines ne devraient pas non plus faire partie de l'équipement sportif des écoles.

Les enseignants sont tenus d'aider les élèves à atteindre les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques du programme d'études. Certains résultats spécifiques mettent l'accent sur la responsabilité de l'élève en matière de sécurité et de défi personnel (voir l'annexe D). À mesure que ces résultats sont réalisés, ils contribuent à créer un milieu d'apprentissage sécuritaire. En dernière analyse, il incombe aux autorités scolaires et aux enseignants d'assurer que le milieu est sans danger.

Considérations pédagogiques

- Dès le début de l'année, les enseignants devraient établir des consignes – des règles régissant la conduite et la responsabilité des élèves – qui seront renforcées tout au long de l'année. Si l'enseignant remarque un comportement dangereux, il doit immédiatement interrompre la classe, fournir une mesure corrective et interdire cette activité. Les enseignants doivent être vigilants et empêcher que les élèves fassent pression pour inciter des camarades à effectuer une activité qui leur est trop difficile. Quand les élèves semblent hésiter, verbalement ou non, l'enseignant doit essayer de comprendre pourquoi. Si le manque d'assurance de l'élève rend l'activité dangereuse, l'enseignant doit l'orienter vers une activité moins exigeante.
- Avant d'enseigner une habileté, les enseignants doivent décrire les risques de l'activité, s'assurer que les élèves comprennent les dangers inhérents et montrer comment les réduire.
- Les plans de leçon devraient favoriser la progression par étapes et l'acquisition graduelle des habiletés. On doit souligner l'importance des règles de sécurité dans toutes les activités et privilégier une approche pédagogique graduelle. Ainsi, on peut inclure des jeux préparatoires ou d'initiation, des règles modifiées selon les habiletés, l'âge et le développement physique des élèves, et selon l'équipement disponible.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les enseignants devraient conserver leurs plans de leçon pour démontrer que leur enseignement est dispensé graduellement et conformément à la sécurité. (Consulter les autorités scolaires sur la durée de conservation des dossiers.)
- Au début de chaque trimestre, les enseignants doivent se renseigner sur les antécédents médicaux et les limites physiques de leurs élèves. Il incombe aux parents/tuteurs d'attirer l'attention des enseignants et des conducteurs d'autobus scolaires sur les problèmes de santé de leurs enfants – troubles cardiaques, asthme, épilepsie, diabète ou allergies graves, par exemple. Chaque école devrait instaurer un système assurant la communication de ces renseignements aux enseignants (voir annexe A).
- Les élèves doivent savoir où se trouvent les avertisseurs d'incendie et les sorties de secours. Ils doivent aussi connaître diverses façons de quitter le gymnase ou les aires d'activités.
- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés : éviter de faire des exercices en chaussettes, ou de porter des jeans ou des shorts munis d'une fermeture éclair. Les shorts, les t-shirts et les survêtements sans poche sont des tenues de sport convenables. Tout ce qui gêne le mouvement – vêtements mal ajustés, chaussures à semelles rigides, foulards, lacets de serrage, etc. – peut causer des accidents durant l'activité physique. Quand le port de vêtements dicté par des impératifs culturels présente des risques, il faut envisager d'adapter l'activité.
- Les élèves doivent connaître les règles des activités ou des jeux. Il incombe à l'enseignant de donner des consignes directes et claires, et de vérifier qu'elles sont comprises par toute la classe. Les règles doivent être strictement respectées et adaptées selon l'âge et les aptitudes physiques des participants.
- Les suppléants peuvent se trouver dans un environnement étranger; ils connaissent mal les aptitudes et les limites des élèves qui leur sont confiés. Il est donc recommandé que les suppléants proposent aux élèves des activités peu exigeantes et à faible risque. Les jeux et les activités devraient être fondés sur les habiletés enseignées. Les formulaires des lignes directrices de sécurité devraient toujours accompagner le plan de leçon. Le suppléant doit être mis au courant des limites et des modifications concernant les élèves qui ont des problèmes de santé ou de comportement. Il devrait avoir les coordonnées d'un enseignant avec qui communiquer en cas d'urgence.
- Les stagiaires ne devraient jamais rester seuls dans la classe tant que l'enseignant ou le directeur n'est pas absolument certain de leur aptitude à respecter les directives de sécurité.
- Les enseignants doivent se tenir au courant des techniques d'exercice sécuritaires.
- Toutes les séances d'activité physique doivent inclure des exercices appropriés d'échauffement et de récupération.
- Les habiletés doivent être enseignées de façon graduelle (voir la liste de ressources autorisées du LRC).
- Avant d'engager les élèves dans des activités de plein air exigeantes, les enseignants doivent tenir compte de la météo (température, vent, soleil), de la durée de l'activité et du degré

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

d'endurance des élèves. On doit aussi prévoir une hydratation adéquate.
- Les enseignants doivent adapter les activités auxquelles participent des élèves handicapés pour assurer la sécurité de tous les participants.
- Le port de bijoux est déconseillé lors d'activités physiques. Il est recommandé d'appliquer du ruban adhésif sur les bijoux qui posent un problème de sécurité et qui ne peuvent être retirés durant les cours d'éducation physique.
- Les parents/tuteurs d'enfants qui portent des lunettes correctives doivent être sensibilisés aux précautions à prendre pour certaines activités – attache de sécurité et/ou verre incassable ou retrait des lunettes (voir l'annexe A).
- Beaucoup d'activités soulèvent le problème des contacts et des fautes de bâton. Par souci de clarté, dans le présent document, le terme « contact » signifie *le contact intentionnel qui vise à donner un avantage particulier au cours de l'activité donnée.*

Supervision

La supervision désigne la surveillance d'une activité dans le but de donner des lignes directrices ou d'assurer le respect des règlements. L'équipement, les installations et les activités présentent certains dangers. Mais une supervision et un entretien efficaces permettent de réduire considérablement les risques inhérents.

- Les élèves doivent être avertis qu'il est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans supervision. L'école doit tout mettre en œuvre pour assurer le respect de cette consigne : portes verrouillées, pancartes d'avertissement, mesures de surveillance (enseignants désignés vérifiant que les élèves n'utilisent pas le gymnase sans autorisation, etc.).
- Il faut assurer la supervision de toutes les installations en tout temps, selon le mode de surveillance approprié : supervision visuelle constante, supervision du site ou supervision de l'aire – d'ordre général ou spécifique – en fonction du niveau de risque de l'activité, des aptitudes et de la maturité des participants.
- Les enseignants qui renvoient un élève du gymnase pour cause disciplinaire doivent s'assurer qu'il se rend dans un local où il sera surveillé.
- La « supervision visuelle constante » signifie que l'enseignant est présent en personne pour observer l'activité en question. La « supervision du site » signifie que l'enseignant est présent, mais qu'il ne surveille pas l'activité systématiquement. La « supervision de l'aire » signifie que l'enseignant peut être dans le gymnase pendant qu'une activité se déroule à proximité du gymnase.

Exemples de supervision visuelle constante :
- *Saut en hauteur :* l'enseignant est présent au sautoir en hauteur et il observe le déroulement de cette activité précise.
- *Cheval d'arçons :* l'enseignant observe les sauts au cheval d'arçons, tout en surveillant des aires d'activités à moindre risque.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- *Randonnée camping* : l'enseignant surveille directement les élèves qui utilisent une scie à bûches, une hachette.

Exemples de supervision du site :

- *Enseignement au relais* : l'enseignant surveille les traverses de canot en hauteur et peut voir les élèves qui s'entraînent à la course au relais.
- *Préparation d'un feu de camp (randonnée ou camping)* : l'enseignant peut voir les élèves qui préparent un feu de camp.

Exemples de supervision de l'aire :

- *Course de fond* : les élèves s'entraînent à courir sur le terrain de l'école et l'enseignant les perd parfois de vue.
- *Tennis de table* : les élèves jouent au tennis de table dans un local adjacent au gymnase et l'enseignant peut surveiller les deux salles facilement, mais pas simultanément.
- *Excursion-camping* : les élèves préparent leur repas à différents endroits du camp, et ne sont pas toujours visibles en même temps pour l'enseignant qui les surveille.

Surveillance des terrains de jeux

La direction de l'établissement doit assurer une surveillance adéquate des terrains de jeux durant les heures d'école. Cette fonction peut être confiée à d'autres membres du personnel, y compris des bénévoles (consulter la politique du conseil scolaire à ce sujet). Les personnes désignées doivent savoir que leur responsabilité est engagée, que le fait de s'absenter de leur poste pour s'occuper d'une autre tâche, et qu'elles peuvent faire l'objet de poursuites si un accident se produit durant une telle absence. Les personnes responsables doivent :

- élaborer des règles, en discuter avec les élèves et les afficher dans un endroit approprié;
- repérer les dangers et les rapporter (ex. : éclats de verre, déchets);
- inspecter l'équipement régulièrement pour s'assurer qu'il est en bon état;
- enseigner aux élèves à utiliser l'équipement et les structures des terrains de jeux en respectant les règles de sécurité;
- faire en sorte que les classes n'utilisent pas les structures toutes en même temps;
- choisir et limiter l'utilisation des structures et de l'équipement en fonction des conditions météo;
- s'assurer que toutes les structures sont solidement attachées ou ancrées au sol;
- s'assurer que toutes les surfaces de support des structures sont composées de matériaux qui absorbent les chocs;
- s'assurer que le matériel, l'équipement et les surfaces des terrains de jeux sont conformes aux normes de la CSA;
- s'assurer que les installations existantes sont inspectées à la lumière de ces normes.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Activités aquatiques

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'équipement de sécurité réglementaire (c'est-à-dire recommandé selon les règlements sur les piscines) est accessible : ceintures de sauvetage, perches télescopiques, planche dorsale, téléphone d'urgence.
- Le téléphone d'urgence est accessible.
- L'équipement est correctement installé (ex. : système sonore portable).
- Utiliser les piscines scolaires ou communautaires qui sont conformes aux normes de sécurité de Swimming Natation Canada (SNA). Là où la piscine n'est pas conforme aux normes de sécurité, certaines modifications devraient être faites. (Par exemple, si la piscine n'est pas suffisamment profonde, les nageurs commencent à l'eau plutôt que de plonger des planches ou du bord de la piscine.)
- Il est interdit d'utiliser les piscines privées pour offrir les cours d'éducation physique.
- Les bords de la piscine doivent être libérés de tout obstacle et n'avoir aucun excès d'eau.
- On devrait porter des vêtements appropriés.
- Les cheveux longs devraient être attachés.
- Pour la natation pratiquée dans les lacs, voir Activités de plein air, p. 18.

Considérations pédagogiques

- Les habiletés doivent être enseignées de façon progressive.
- Les enseignants détenant un brevet d'enseignement peuvent enseigner la natation sans maître nageur ou sauveteur supplémentaire à condition que la piscine serve exclusivement à l'enseignement.
- La personne responsable de la surveillance doit être avertie de tout problème médical qui pourrait menacer la sécurité de certains enfants au cours des activités aquatiques.
- Les élèves doivent être avertis des consignes suivantes et les respecter :
  - ne pas courir ou se bousculer sur les bords de la piscine;
  - ne pas mâcher de la gomme;
  - ne pas apporter de nourriture à proximité de la piscine;
  - ne pas rester ou flâner dans l'aire de plongeon;
  - ne pas s'exercer à faire des plongeons de départ dans l'eau à moins de 1,2 m de profondeur;
  - ne pas jouer à des jeux brutaux ou violents;
  - ne pas porter de chaussures de l'extérieur sur les bords de la piscine.
- Les élèves doivent prendre une douche avant d'entrer dans la piscine.
- Quand les élèves fréquentent une piscine à l'extérieur des installations du conseil scolaire, il faut en informer les parents/tuteurs.
- Il faut s'assurer que les élèves connaissent les procédures d'urgence avant d'entrer dans l'eau.
- Les élèves qui ont des lésions ou des coupures infectées ne doivent pas utiliser la piscine.
- Le test pour déterminer le niveau de compétence ou le test préliminaire devrait se faire dans la partie peu profonde de la piscine.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les enseignants sont tenus d'accompagner les élèves à la piscine et de rester sur le bord de la piscine ou dans la piscine même.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Chaque instructeur ne peut surveiller qu'une seule classe ou un seul groupe. La norme suggérée par le Service national des sauveteurs inc. (NLS) quant au rapport instructeur (sauveteur)/élève est de 1 à 25.
- Les élèves doivent demander la permission avant de quitter les lieux.
- Les vestiaires doivent faire l'objet d'une surveillance attentive et fréquente.
- Il faut respecter les règlements des piscines publiques (municipales/locales).

Activités de plein air

Voir ci-dessous.

	Niveaux suggérés
***Camping* (sous la tente et/ou en dortoir)**	***5e–12e année***
• ***Dortoir seulement***	***M–4e année***
• ***Dortoir ou tente***	***5e–12e année***
Camping d'hiver	***7e–12e année***
Canotage, kayak en eaux calmes	***7e–12e année***
Escalade de rocher	***6e–12e année***
Natation dans les lacs	***5e–12e année***
Randonnées pédestres	***5e–12e année***
Voile	***7e–12e année***

Procédures générales

- Toutes les activités de plein air – camping, natation en milieu naturel, canot et/ou randonnées pédestres – doivent être approuvées par le directeur d'école ou une autorité compétente. Pour toutes les excursions de plus d'une journée, un représentant habilité du conseil scolaire devrait signer un formulaire de demande détaillé.
- Parmi le personnel d'encadrement, un enseignant/superviseur (au moins) doit avoir suivi une formation de base en secourisme ou détenir un certificat de secourisme en région sauvage.
- La procédure d'approbation porte notamment sur l'itinéraire, la pertinence des activités durant l'excursion par rapport au programme d'études et à l'âge des élèves, la durée du voyage, les facteurs de sécurité, les modalités d'encadrement, et enfin, les facteurs d'ordre comportemental par rapport aux groupes ayant des besoins particuliers (voir la politique du conseil scolaire au sujet des excursions).
- Consulter la politique du conseil scolaire régissant la durée maximale (nombre de jours) des excursions de plein air organisées par l'école.
- Le formulaire de consentement du parent/tuteur doit être renvoyé à l'école dûment signé avant que tout élève puisse participer à des activités de plein air telles que le camping, la natation, les excursions en canot et les randonnées.
- Le formulaire de consentement du parent/tuteur doit préciser les éléments suivants : la destination et les dates de l'excursion, les itinéraires, les lieux, le nom des personnes-ressources, la pertinence des activités par rapport au programme d'études, les modalités d'encadrement, le coût par élève, les attentes relatives au comportement, les risques inhérents et, le cas échéant, la date de la réunion d'information des parents/tuteurs.
- Le transport doit être assuré conformément aux exigences de la police d'assurance du conseil scolaire.
- Pour toute excursion nécessitant le transport des élèves, l'école doit avoir la liste des passagers de tous les véhicules, ainsi que le nom des conducteurs et les numéros d'immatriculation des véhicules (les adultes participant à l'excursion doivent apporter une copie de ces documents avec eux).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les conducteurs bénévoles ou au service de l'école doivent remplir les conditions de la police d'assurance du conseil scolaire.
- Pour les excursions de 24 heures, les élèves doivent fournir les renseignements médicaux pertinents à la personne qui les surveille.
- Le personnel d'encadrement doit être informé de tout problème médical éventuel des élèves – y compris la liste de médicaments à prendre et/ou des restrictions alimentaires.
- Les élèves qui prennent des médicaments essentiels au maintien de la vie doivent en apporter une provision supplémentaire, et la remettre à la personne désignée dans un contenant clairement étiqueté. Dans certaines circonstances, il est préférable que l'élève garde le médicament (ex. : EpiPen). Il incombe aux responsables de prendre une décision judicieuse à cet égard.
- Les responsables de l'excursion doivent se renseigner sur les conditions météo. On doit remettre ou modifier l'excursion, au besoin, pour assurer la sécurité de tous les participants.
- Les responsables de l'excursion devraient avoir accès à un téléphone cellulaire et avoir la liste de numéros à composer en cas d'urgence (dont ceux des parents/tuteurs). Il faut noter que les téléphones cellulaires, GPS et autres systèmes de positionnement global ne fonctionnent pas dans toutes les régions.
- Avant le départ, les enseignants doivent prévoir comment ils peuvent accéder aux soins médicaux d'urgence, au besoin.
- Quand il est impossible d'emporter une réserve suffisante d'eau potable, il faut se munir du nécessaire pour faire bouillir l'eau ou l'assainir sur place. Pour détruire les organismes susceptibles de causer des maladies, il faut faire bouillir l'eau pendant 10 minutes au moins, et ajouter une minute supplémentaire pour chaque tranche de 300 m d'altitude. Quand il est impossible de faire bouillir l'eau, il faut utiliser des méthodes d'épuration chimique approuvées.

Matériel, équipement et installations

- Fournir aux élèves une liste de vêtements et d'articles personnels recommandés pour l'activité prévue.
- S'assurer d'avoir une clochette d'avertissement ou vaporisateur de poivre de cayenne dans les régions où il y a des ours.

Supervision

- Taux d'encadrement suggérés :
  - camping (M–6e année) = 1 : 8, (7e–12e année) = 1 : 10;
  - randonnées (5e –12e année) = 1 : 10;
  - kayak en eaux calmes (7e–12e année) = 1 : 6;
  - canotage en eaux calmes (7e–12e année) = 1 : 8.
- Des surveillants et des surveillantes doivent encadrer les groupes mixtes pour toutes les excursions comprenant une nuitée.
- Un responsable (ex. : enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour assurer le transport d'un élève à l'hôpital, si nécessaire.
- Enseigner aux élèves à garder un contact visuel avec quelqu'un du groupe en tout temps.
- Parmi le personnel d'encadrement, une personne (au moins) doit avoir suivi une formation de secourisme attestée :
  I. Certificat de surveillant sauveteur délivré par le Service national des sauveteurs inc. (NLS) – pour les activités sur l'eau ou dans l'eau.
  II. Brevet ou certificat de secourisme valide :
     - certificat de secourisme en région sauvage;
     - certificat de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean;
     - certificat de secourisme de la Croix-Rouge;

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- certificat de la Société de sauvetage nautique pour intervenants d'urgence;
- certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski;
- certificat en médecine sportive;
- formation attestée en soins infirmiers, en médecine, en soins médicaux d'urgence.

Lignes directrices pour le niveau de formation en secourisme recommandé :

Pour toute activité de moins de 20 minutes d'aide médicale :

❑ cours de premiers soins standard;

Pour toute activité de plus de 20 minutes, mais de moins d'une heure d'aide médicale :

❑ cours de formation de 40 heures en région sauvage;

Pour toute activité en région éloignée où le délai de réponse d'une équipe d'intervention d'urgence sera de plus d'une heure :

❑ un minimum de 80 heures de formation en région sauvage ou de formation attestée en soins médicaux d'urgence.

CAMPING

Voir ci-dessous.

Camping de nuit en pleine nature et sous la tente **(Les élèves utilisent leurs propres tentes et préparent eux-mêmes les repas.)**

	Niveaux suggérés
• ***Dortoir seulement***	***M–4e année***
• ***Dortoir ou tentes***	***5e–12e année***

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Aucun canotage

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à des trousses de secours bien approvisionnées – avec un EpiPen (1 : 15 élèves) (voir l'annexe B).
- Prévoir un système de communication accessible en cas d'urgence. (À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.)
- Si des repas chauds sont prévus, utiliser des réchauds au propane ou au gaz liquide (1 : 8 élèves).
- Système de communication accessible en cas d'urgence.
- Toilettes/installations sanitaires à proximité du camp (distance de marche).
- Les installations et les itinéraires doivent être adaptés à l'âge et aux capacités du groupe.
- Recueillir et inspecter tout le matériel nécessaire avant le départ.
- Ne pas oublier d'apporter les articles suivants :
  - allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents;
  - crème solaire et produit antimoustiques;
  - sifflet ou autre dispositif de signalisation pour chaque élève;
  - pelle ou truelle;
  - trousse de réparation adaptée à l'activité;
  - lampe de poche;
  - couteau approprié;
  - clochette d'avertissement/vaporisateur de poivre de Cayenne (dans les régions où il y a des ours) – que l'enseignant doit savoir utiliser;
  - aliments nutritifs prêts à consommer et réserve suffisante d'eau potable;
  - tenue polyvalente, faite de plusieurs couches de vêtements minces;
  - vêtements de pluie;

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- chaussures ou bottes confortables et robustes, munies d'une bonne semelle. Les élèves ne doivent pas rester pieds nus au camp;
- vêtements de rechange.

Considérations pédagogiques

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Souligner l'importance du système de compagnonnage.
- Le programme doit être planifié en détail et inclure un plan d'intervention d'urgence en cas de mauvais temps.
- Tous les produits alimentaires et d'hygiène personnelle (y compris l'écran solaire, les produits cosmétiques, les dentifrices et les déodorants) doivent être entreposés dans des contenants à l'épreuve des ours ou dans des véhicules situés à une distance sécuritaire des tentes. Il est interdit de les conserver dans les tentes durant la nuit.
- Les élèves ne doivent utiliser des haches ou des couteaux que sous la supervision d'un responsable qualifié et à la suite d'une session de formation détaillée.
- Les élèves ne doivent utiliser des couteaux que sous supervision et en suivant des directives.
- Les élèves qui remplissent ou qui allument les réchauds de camping doivent faire l'objet d'une supervision visuelle constante après avoir reçu des directives de fonctionnement.
- Les élèves doivent savoir ce qu'on attend d'eux; ils doivent connaître les limites de l'activité et les procédures de rassemblement.
- Les activités au programme doivent être adaptées à l'âge et aux aptitudes des élèves.
- Ne tolérer aucune flamme nue dans les tentes ou à proximité des tentes.
- Les élèves ne doivent pas rester pieds nus au camp.
- Prévoir un système de comptage ou d'appel à tour de rôle des élèves.
- À l'exception du camping d'hiver, le lieu où les élèves mangent et celui où ils dorment devraient être séparés par une distance de 50 à 100 mètres.

Supervision

- Supervision du site avec rondes de nuit – assurée par des surveillants et des surveillantes.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir les premiers soins et de transporter un élève blessé devrait être présent tout au long de la randonnée.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de la randonnée – devrait être désigné pour accompagner un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Un supervision du site : taux de 1 : 8 (M–6^{e} année) et de 1 : 10 (7^{e}–12^{e} année).
- Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – SUPERVISION, p. 19.
- Un des responsables (au moins) doit avoir l'expérience du camping sous la tente.
- Prévenir le personnel du parc de la présence de votre groupe dans la région et de la durée du séjour.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Le CAMPING D'HIVER n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée (contenant une couverture de secours).
- Allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents.
- Réchaud de camping léger.
- Les élèves devraient avoir un sac de couchage toute saison ou l'équivalent.
- Prévoir des tapis de sol ou tapis isothermiques sous les sacs de couchage.
- Tout le matériel doit être inspecté avant le départ.
- Prévoir un système de communication accessible en cas d'urgence. (À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.)
- Vêtements (et chaussures ou bottes) adaptés aux conditions météo.
- Vêtements de rechange secs.
- Enseigner que plusieurs couches de vêtements minces donnent la polyvalence nécessaire pour s'adapter aux variations des conditions météo.
- Sifflet ou autre dispositif de signalisation pour chaque élève.
- Le site et les installations doivent convenir à l'âge et à l'expérience des campeurs.
- Inspection du site (repérer les branches ou arbres morts en surplomb, etc.).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Enseigner les principes des pertes thermiques.
- Avant d'occuper un abri en appentis, vérifier la stabilité du poteau ou des poteaux de soutien.
- Enseigner des techniques sécuritaires de construction d'abris.
- Recueillir les formulaires de consentement du parent/tuteur dûment signés pour chacun des participants.
- Expliquer les risques d'engelure et d'hypothermie aux élèves; leur enseigner comment les prévenir, les reconnaître et les traiter.
- Enseigner les techniques de survie en hiver.
- Établir un protocole pour les trajets en groupe et la communication.
- Ne pas oublier de laisser à l'école une copie de l'itinéraire complet.
- Les responsables doivent vérifier les dispositifs de chauffage et en superviser l'usage.
- L'instructeur doit détenir un certificat de secourisme en nivologie (intervention en cas d'avalanche), au besoin.
- Les élèves apprendront les techniques requises pour faire un feu.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un adulte qualifié – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir des premiers soins et de transporter un élève, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – devrait être chargé d'accompagner un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Taux d'encadrement suggérés :

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- 1 : 8 pour le camping de nuit en régions éloignées;
- 1 : 15 pour le camping de nuit dans la région.

- Les instructeurs/surveillants principaux doivent avoir l'expérience du camping d'hiver.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.

CANOTAGE

Niveaux suggérés : 5–12

Canotage en piscine, sur lacs, en eaux calmes; camping nautique.

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- Prévoir un système de communication accessible en cas d'urgence. (Il faut noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.)
- Aucun canot en aluminium ne doit être utilisé en piscine.
- Inspecter les pagaies et les canots pour repérer toute défectuosité (fissures, échardes ou voies d'eau).
- Tous les participants à bord (élèves et instructeurs) doivent porter, en tout temps, un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de taille appropriée conforme aux normes de Transport Canada, et doté d'un sifflet.
- Crème solaire et produit antimoustiques.
- Les élèves doivent porter une tenue adaptée au canotage en eau libre.
- Les conditions de l'eau doivent correspondre aux aptitudes du groupe.
- Les excursions en eaux-vives doivent se limiter aux rapides de classe II ou à une rivière désignée Grade II.
- Tout l'équipement doit se conformer aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, chaque canot doit être muni d'une écope pour évacuer l'eau, au besoin ainsi que d'une ligne d'attrape flottante de 15 m (pliée ou en sac).
- Il faut prévoir une pagaie supplémentaire dans chaque canot.
- Il faut se munir de cartes et d'une boussole, et savoir les utiliser.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir les activités selon les habiletés enseignées.
- Un test préalable de canotage en eau libre doit être administré en piscine, en eaux peu profondes ou en eaux calmes. L'élève doit démontrer les habiletés de base suivantes :
  - propulsion (marche avant);
  - coup en J;
  - propulsion circulaire;
  - appel;
  - coup de revers;
  - techniques correctes d'entrée dans le canot et de sortie du canot;
  - auto-sauvetage en canot sec ou bloqué;
  - procédure de récupération de canot en T;
  - coups synchronisés, positionnement des pagaies et chargement du canot.
- L'enseignant et le personnel d'encadrement doivent surveiller la météo – les conditions du vent, surtout. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du canotage en eau libre; il faut prévoir assez d'embarcations et d'instructeurs sur l'eau pour assurer un sauvetage, au besoin.
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Un surveillant (ex. : enseignant, parent/tuteur) – autre que la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Taux d'encadrement des élèves par instructeur agréé : 1 : 8.
- L'instructeur doit détenir un certificat de moniteur de canotage en eaux calmes de l'Association canadienne du canotage récréatif (ACCR) ou l'équivalent.
- Tous les enseignants doivent connaître les règlements de Transport Canada et de la Garde côtière canadienne.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.

CANOTAGE (type voyageur)

Voir ci-dessous.

	Niveaux suggérés
Canotage sur lacs	***4e–12e année***
Canotage en eaux calmes	***4e–12e année***
Canotage à partir d'un camp de base	***7e–12e année***

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- Prévoir un système de communication accessible en cas d'urgence. (À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnement pas dans les Rocheuses.)
- Inspecter les pagaies et les canots pour repérer toute défectuosité (fissures, échardes ou voies d'eau).
- Tous les participants à bord (élèves et instructeurs) doivent porter, en tout temps, un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) à leur taille, conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet.
- Crème solaire et produit antimoustiques.
- Les élèves devraient porter une tenue vestimentaire adaptée au canotage en eaux calmes.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées, qui peuvent être portées dans l'eau.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les enseignants devraient s'assurer que les conditions de l'eau correspondent aux aptitudes du groupe.
- Un couteau de poche approprié devrait être accessible (attaché au VFI du chef, par exemple).
- Tout l'équipement doit se conformer aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, chaque canot doit être muni d'une écope pour évacuer l'eau, au besoin, ainsi que d'une ligne d'attrape flottante de 15 m (pliée ou en sac) attachée à son extrémité.
- Il faut prévoir une pagaie supplémentaire dans chaque canot.
- Il faut se munir de cartes et d'une boussole, et savoir les utiliser.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Le personnel d'encadrement doit surveiller la météo – les conditions du vent et les probabilités d'orage, surtout. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du canotage en eau libre ou il faut prévoir assez d'embarcations et d'instructeurs sur l'eau pour assurer un sauvetage, au besoin.
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – en plus de la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Le taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié est de 1 : 14.
- L'instructeur doit détenir un certificat de moniteur de canotage en eaux calmes de l'Association canadienne de canotage récréatif (ACCR). Il doit aussi avoir de l'expérience en maniement de la pagaie et en canotage en eaux calmes et en eaux vives.
- Tous les enseignants doivent connaître les règlements de Transport Canada et de la Garde côtière canadienne.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée sur les lieux.
- L'enseignant devrait avoir accès à un téléphone.
- Pratiquer dans des lieux sécuritaires approuvés.
- L'enseignant doit s'assurer d'utiliser des mousquetons bloquants.
- Usage obligatoire de casques de taille appropriée et d'autre équipement approuvé.
- Les consignes de sécurité relatives aux boucles de harnais sont à observer rigoureusement. L'enseignant ou l'instructeur doit s'assurer que les baudriers sont munis de boucles autobloquantes et qu'ils sont bien bouclés.
- N'utiliser que les cordes et le matériel conçus spécialement pour l'escalade de rocher.
- Utiliser des cordes approuvées par la UIAA de moins de 5 ans d'âge et de 10,5 mm de diamètre, conçues pour l'escalade de rocher.
- Utiliser un système d'assurage mécanique (ex. : l'assureur gri-gri est recommandé; la plaquette-frein à ressort, le nœud Munter, le câble en 8, système ATC ou les sangles tubulaires sont acceptables). Il faut connaître les techniques d'assurage à exécuter en cas d'urgence.
- L'instructeur/enseignant doit inspecter l'équipement et tester les cordes avant de les utiliser.
- Les participants doivent pouvoir bouger librement.
- Les participants doivent porter des vêtements et des chaussures appropriés.
- Les aires d'escalade doivent être adaptées aux aptitudes des participants.
- Les instructeurs et/ou surveillants doivent avoir escaladé les aires d'escalade au préalable.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des activités selon les habiletés enseignées.
- Assurer la présence d'un instructeur expérimenté sur les lieux en tout temps.
- Pour l'escalade élémentaire à 2,5 m de hauteur, utiliser des matelas ou des aires de chute sécuritaires; pour les escalades qui dépassent 2,5 m de hauteur, il faut adopter un système d'assurage approuvé.
- Passer en revue toutes les consignes de sécurité et les faire respecter.
- L'instructeur/enseignant ne doit pas permettre aux élèves d'être « premiers de cordée » ou de pratiquer les techniques d'auto-blocage.
- Il faut prévoir des règles de sécurité et des mesures d'urgence et les communiquer aux élèves (voir l'annexe C).
- L'instructeur doit connaître le site ou l'aire d'escalade.
- Il ne faut pas pratiquer l'escalade sur des roches glissantes ou mouillées.
- Lorsqu'ils se trouvent au sommet de la paroi, les élèves doivent être encordés à un système d'ancrage vérifié par l'instructeur ou le responsable.
- Les responsables doivent avoir accès, en tout temps, aux formulaires de renseignements médicaux.
- L'instructeur doit inspecter tout le matériel avant chaque escalade.
- L'instructeur doit inspecter le système d'ancrage et le tester (simuler une chute).
- Il incombe à l'instructeur qualifié de décider s'il peut confier l'assurage aux élèves.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir les premiers soins et de transporter un élève à l'hôpital, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.
- Il faut avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Supervision du site par un instructeur compétent.
- L'enseignant doit accompagner les élèves jusqu'au site et rester sur les lieux si l'instruction est dispensée par une autre personne.
- Taux d'encadrement recommandés pour :
  - l'escalade de rocher (extérieure) : au moins 1 : 5;
  - l'escalade en falaise (extérieure) : au moins 1 : 10.

EXCURSION EN CANOT (type voyageur)

Niveaux suggérés : 7–12

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- On devrait avoir accès à un téléphone cellulaire ou à une radio bidirectionnelle en cas d'urgence. À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.
- Inspecter les pagaies et les canots pour repérer toute défectuosité (fissures, échardes ou voies d'eau).
- Chaque personne à bord doit porter en tout temps un VFI ou un gilet de sauvetage correctement fermé (doté d'un sifflet), conforme aux normes de Transport Canada.
- Crème solaire et produit antimoustiques.
- Les élèves doivent porter des vêtements appropriés à l'activité.
- Les élèves devraient porter des chaussures fermées et bien attachées qui peuvent être portées dans l'eau.
- L'enseignant doit s'assurer que les conditions de l'eau correspondent au niveau de compétence des élèves.
- Tout équipement doit être conforme aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, une écope et une ligne flottante de 15 m dans chaque canot.
- S'assurer qu'il y a une pagaie supplémentaire par canot.
- Il faut se munir d'une carte et d'une boussole, et savoir les utiliser.
- L'itinéraire doit être adapté à l'âge et aux aptitudes des élèves.
- L'itinéraire doit être exempt de toute zone d'eaux vives.
- Les responsables doivent connaître l'itinéraire.
- L'itinéraire doit dépendre des qualifications du chef.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- L'enseignant doit s'assurer que les articles suivants sont apportés :
  - allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents;
  - un couteau approprié porté sur le VFI du chef;
  - trousse de réparation de canot;
  - sacs adaptés au canot-camping;
  - système de communication d'urgence, si possible;
  - système de purification de l'eau (réchaud pour faire bouillir l'eau, purificateur d'eau, comprimés pour purifier l'eau);

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- tenue de pluie – le poncho n'est pas recommandé;
- tenue polyvalente, faite de plusieurs couches de vêtements minces, ainsi que des vêtements de rechange secs.

Considérations pédagogiques

- Les habiletés doivent être enseignées de façon progressive.
- Le personnel d'encadrement doit surveiller la météo – les conditions du vent, surtout. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies, etc.
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – en plus de la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- L'instructeur doit détenir un certificat de moniteur de canotage en eaux calmes de l'Association canadienne de canotage récréatif (ACCR). Il doit aussi avoir de l'expérience dans le maniement de la pagaie et dans le canotage en eaux calmes et en eaux vives.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié : 1 : 14.
- Tous les enseignants doivent connaître les règlements de Transport Canada et de la Garde côtière canadienne.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.

KAYAK EN EAUX CALMES

Niveaux suggérés : 7–12

Kayak en piscine, sur lacs ou en eaux calmes

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de sécurité).
- On doit avoir accès à un téléphone cellulaire ou à une radio bidirectionnelle en cas d'urgence. À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.
- Réserves de flottabilité suffisantes à l'avant et à l'arrière pour empêcher que le kayak se remplisse d'eau et coule.
- L'enseignant devrait inspecter les pagaies et les kayaks (contre les fissures, échardes ou voies d'eau).
- Chaque personne à bord doit porter en tout temps un gilet de sauvetage (VFI) de taille convenable, conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet.

© Alberta Learning. Alberta. Canada (2004)

- Tout équipement doit être conforme aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, dans chaque kayak, il devrait y avoir une écope et une ligne flottante de 15 m.
- Accès à un couteau approprié (attaché au VFI du chef).
- Lampe de poche (étanche) avec chaque kayak.
- Crème solaire et produits antimoustiques.
- Tenue vestimentaire adaptée à la pratique du kayak en eaux calmes.
- Les élèves devraient porter des chaussures fermées, bien attachées et qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les conditions de l'eau doivent convenir au type de kayak utilisé et au niveau de compétence du groupe. (Le kayak en eaux calmes se pratique sur les lacs ou les rivières sans rapides ni remous.)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Il faut choisir les activités selon le niveau de compétence des élèves.
- Il faut s'assurer que les élèves savent utiliser les jupettes correctement pour assurer l'étanchéité du kayak et sortir facilement en cas de chavirage.
- Avant de pratiquer le kayak en eau libre, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des habiletés de base suivantes :
  - lancement du kayak;
  - techniques d'entrée et de sortie;
  - débarquement – échouage et accostage du kayak;
  - manœuvres de récupération (sortie après retournement);
  - dessalage;
  - marche avant;
  - marche arrière;
  - propulsion circulaire;
  - arrêt;
  - appel;
  - renforcement – peut se pratiquer en piscine, dans une baie abritée ou en eau peu profonde.
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été révisées.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Taux d'encadrement des élèves par un instructeur breveté : 1 : 8.
- L'instructeur doit détenir un certificat de moniteur de canotage de l'Association canadienne de canotage récréatif (ACCR) ou un certificat de moniteur de Kayak de l'Alberta Whitewater Association (AWA) ou l'équivalent.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du kayak en eaux calmes.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.

NATATION DANS LES LACS

Niveaux suggérés : 5–12

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée (avec couverture de secours).
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- L'enseignant doit s'assurer que les articles suivants sont disponibles :
  - sifflet ou autre dispositif de signalisation;
  - trousse de secours (avec couverture de secours);
  - perches d'attrape;
  - engins à tendre;
  - planche dorsale;
  - couverture;
  - sel;
  - embarcation de sauvetage.
- Les élèves doivent porter une tenue vestimentaire appropriée.
- L'enseignant doit s'assurer que l'aire de natation est :
  - clairement délimitée;
  - exempte de tout danger;
  - entourée par des bouées de balisage;
  - à une température convenable;
  - raisonnablement propre et limpide.
- Interdire aux élèves de nager dans des cours d'eau à débit rapide sans se munir d'une corde de sécurité.
- Avant le départ, l'enseignant doit se renseigner auprès des autorités locales pour s'assurer que la destination choisie est une aire de natation sécuritaire.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Il faut choisir les activités selon les habiletés enseignées et le niveau de compétence des élèves.
- Les parents/tuteurs doivent remettre aux autorités scolaires un formulaire dûment signé autorisant leur enfant à participer aux activités de natation et doivent indiquer le niveau de compétence de leur enfant à cet égard (ex. : ne sait pas nager, nageur compétent).
- L'enseignant doit identifier et surveiller les élèves qui ne savent pas nager.
- Les règlements des lieux doivent être observés.
- Un système de comptage systématique doit être observé à intervalles réguliers (ex. : toutes les 15 minutes, donner un coup de sifflet et compter les élèves).
- Les élèves doivent nager deux par deux (système de pairage).
- L'enseignant doit annuler les activités de natation si les conditions météo sont défavorables.
- L'enseignant doit interdire aux élèves de nager dans l'obscurité.
- L'enseignant doit interdire de plonger dans n'importe quelle aire de natation ouverte.
- L'enseignant doit interdire de nager sur de longues distances.
- Les élèves doivent rester à l'endroit désigné.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les personnes assumant les fonctions de surveillant sauveteur doivent rester bien en vue de tous les nageurs en tout temps.
- Les élèves doivent être informés que le surveillant sauveteur assume la responsabilité en cas d'urgence.
- L'enseignant doit s'assurer qu'un programme de mesures d'urgence doit être en place (voir l'annexe C).
- Il faut enseigner aux élèves les normes de conduite à respecter dans l'eau.
- L'enseignant doit interdire aux élèves de plonger, de pousser les autres dans l'eau ou de les maintenir sous l'eau.
- Les élèves ne doivent pas compter sur des dispositifs de flottaison autres que les VFI ou les gilets de sauvetage.
- Les élèves doivent pratiquer des exercices d'alerte appropriés (ex. : se rassembler au bord de l'eau après trois longs coups de sifflet).
- La longueur de la séance de natation varie selon les compétences des élèves, les conditions de la météo et de l'eau, et le moment de la journée.

Supervision

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève à l'hôpital, au besoin.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Au moins un des surveillants doit être titulaire d'un brevet ou certificat valide :
  - certificat de surveillant sauveteur (option plage) du Service national des sauveteurs;
  - certificat de sauveteur national « piscine » plus de deux ans d'expérience en option « plage ».
- Il doit toujours y avoir un surveillant adulte en plus du surveillant sauveteur.

RANDONNÉE EN CANOT (EN EAUX CALMES/EN EAUX VIVES)

Niveaux suggérés : 7–12

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Les RANDONNÉES EN CANOT ou le canotage en eaux vives ne sont pas recommandés pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Le CANOTAGE ou le KAYAK EN EAUX VIVES n'est pas une activité d'éducation physique recommandée. Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- Accès à un téléphone cellulaire ou à une radio bidirectionnelle en cas d'urgence. À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.
- Pagaies et canots doivent être inspectés et être exempts de toutes fissures, éclats de bois ou voies d'eau.
- Tant qu'ils sont sur l'eau, tous les participants doivent porter un gilet de sauvetage ou VFI correctement fermé et conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet.
- Crème solaire et produit antimoustiques doivent être disponibles.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les élèves doivent porter une tenue vestimentaire appropriée.
- L'enseignant doit s'assurer que les conditions de l'eau sont appropriées pour l'âge et le niveau de compétence des élèves.
- Tout équipement doit être conforme aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, chaque canot doit être muni d'une écope pour évacuer l'eau, au besoin, ainsi que d'une ligne d'attrape flottante de 15 m (pliée ou en sac) attachée aux extrémités du canot.
- L'enseignant doit s'assurer qu'il y a une pagaie supplémentaire dans chaque canot.
- L'enseignant doit se munir d'une boussole et de cartes, et savoir les utiliser.
- L'itinéraire doit être adapté à l'âge et au niveau de compétence des élèves.
- L'itinéraire doit être exempt de toute zone d'eaux vives.
- Les responsables doivent connaître l'itinéraire.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Les élèves devraient porter des chaussures fermées, bien attachées, qui peuvent être portées dans l'eau.
- L'enseignant doit s'assurer que les articles suivants sont apportés :
  - allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents;
  - un couteau approprié qui sera disponible (ex. : attaché au VFI du chef);
  - trousse de réparation de canot;
  - sacs adaptés au canot-camping;
  - système de communication d'urgence, si possible;
  - dispositif de purification de l'eau (ex. : réchaud pour faire bouillir l'eau, purificateur d'eau, comprimés pour purifier l'eau);
  - tenue de pluie (les ponchos sont déconseillés);
  - des couches de vêtements minces, mais suffisamment chauds et des vêtements de rechange secs.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Tous les élèves qui souhaitent participer à une randonnée en canot doivent se conformer aux lignes directrices minimales de chaque domaine ci-dessous :

Sécurité aquatique

- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.

Techniques de canotage

- Les élèves doivent démontrer les habiletés de base suivantes :
  - propulsion (marche avant);
  - coup en J;
  - propulsion circulaire;
  - appel;
  - coup de revers;
  - techniques correctes d'entrée dans le canot et de sortie du canot;
  - auto-sauvetage en canot sec ou bloqué;
  - coups synchronisés;
  - chargement du canot;

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- techniques de portage;
- techniques de manœuvre de base; par exemple, bac avant, arrêts contre-courant, dérapages;
- La personne à l'arrière doit maîtriser le coup en J. Les élèves doivent savoir comment réagir en cas de turbulences imprévues (vents, vagues).

Domaines connexes

- Les élèves doivent connaître :
  - les premiers soins de base, y compris le traitement de l'hypothermie;
  - leurs besoins personnels de campeur : vêtements, matériel de canotage et réparations;
  - les habiletés et la sécurité propres au camping;
  - les préoccupations environnementales;
  - l'utilisation de la boussole;
  - la lecture des cartes.
- L'enseignant doit remettre la randonnée à plus tard si les conditions météo semblent dangereuses.
- Préparer et remettre une copie de l'itinéraire aux autorités scolaires compétentes.
- Il convient de prévoir un plan d'urgence et de le communiquer à tous les participants.

Supervision

- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de la randonnée – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Le taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié est de 1 : 8.
- Un instructeur (au moins) doit détenir un certificat de moniteur de canotage (Niveau I) de l'Association canadienne de canotage récréatif (ACCR), un certificat de base de moniteur de canotage en eaux vives de l'ARCA (Alberta Recreational Canoe Association) ou l'équivalent.
- Si le groupe est divisé en deux, les deux enseignants/surveillants de groupe doivent avoir les qualifications mentionnées ci-dessus.
- Voir les procédures générales en matière de supervision, p. 19.
- Un des enseignants/surveillants (au moins) doit avoir de l'expérience concernant :
  - les insectes;
  - les rapides d'eau froide (reconnaître les dangers et savoir les éviter);
  - la préparation des repas sur un simple feu à ciel ouvert (sans grille);
  - les stratégies de camping permettant de rester au sec par temps humide.
- Un enseignant/surveillant (au moins) doit avoir une connaissance générale de la région.
- Il faut prévoir des modes systématiques de canotage et de communication tout au long des voyages en groupe.
- Pour toute randonnée incluant une nuitée, il faut prévoir au moins deux enseignants ou surveillants adultes.
- Des surveillants et des surveillantes doivent encadrer les groupes mixtes.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Voir : ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 18.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée (avec couverture de secours).
- Accès à un téléphone cellulaire ou à une radio bidirectionnelle en cas d'urgence. À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- Tout le matériel nécessaire doit être recueilli et inspecté avant l'excursion.
- L'enseignant doit se munir de cartes (ordinaires et topographiques) et d'une boussole (et GPS ou autre système de positionnement global, si possible) et savoir les utiliser. L'école doit avoir une copie de l'itinéraire et de la carte.
- Chaque élève doit porter son propre sac pour les excursions d'un jour ou les longues randonnées.
- Si la randonnée est effectuée à partir d'un camp de base, remettre une copie de l'itinéraire au responsable du camp.
- N'utiliser que les sentiers désignés.
- S'inscrire au bureau des gardes de parc, le cas échéant.
- L'enseignant doit s'assurer que les articles suivants sont apportés :
  - lampe de poche;
  - gourdes à eau;
  - sifflet ou autre dispositif de signalisation pour chaque élève;
  - tous les médicaments nécessaires;
  - trousse de secours (avec couverture de secours et moleskine);
  - accès à un téléphone cellulaire ou à une radio bidirectionnelle en cas d'urgence. À noter que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans les Rocheuses;
  - aliments nutritifs prêts à consommer et réserve suffisante d'eau potable;
  - trousse de réparation;
  - couteau approprié;
  - boussole;
  - sacs à fermeture par pression et glissière pour tenir au sec les produits de première nécessité;
  - clochette d'avertissement et vaporisateur de poivre de Cayenne (dans les régions où il y a des ours) – que l'enseignant et/ou le personnel d'encadrement doit savoir utiliser;
  - crème solaire et produit antimoustiques;
  - allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents;
  - casques, au besoin (contre les risques de chutes de pierres);
  - des chaussures de marche robustes et confortables, dotées de semelles crantées (et soutenant les chevilles, si possible), et une paire de chaussures plus légères pour le retour au camp;
  - vêtements adaptés à la saison (souligner l'avantage d'une tenue polyvalente, faite de plusieurs couches de vêtements minces) et pour se protéger la tête du froid, si nécessaire;
  - vêtements de pluie;
  - sac(s) de couchage rangé(s) dans une housse imperméable;
  - tapis isothermique ou tapis de sol (à mettre sous le sac de couchage).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- La longueur et la difficulté du parcours doivent convenir à l'âge et aux capacités des participants.
- Ne jamais circuler dans l'obscurité, sauf en cas d'urgence.
- L'enseignant doit connaître les mesures de protection contre les avalanches et maîtriser les techniques de sauvetage en montagne, le secourisme d'urgence et les procédures d'évacuation d'urgence.
- L'enseignant doit connaître l'itinéraire.
- Les élèves doivent connaître l'itinéraire.
- L'enseignant doit communiquer aux élèves ses attentes quant à leur comportement.
- Les élèves doivent connaître les consignes d'urgence et le signal de rassemblement.
- L'enseignant doit remettre la randonnée à plus tard si les conditions météo semblent dangereuses.
- L'enseignant doit savoir comment accéder au téléphone le plus proche et/ou obtenir de l'aide en cas d'urgence.
- L'enseignant doit avoir tous les médicaments dont certains de leurs élèves ont besoin ou pourraient avoir besoin.
- L'enseignant doit s'assurer qu'on adopte un système de compagnonnage.
- Tous les produits alimentaires et d'hygiène personnelle (y compris l'écran solaire, les cosmétiques, les dentifrices et les déodorants) doivent être entreposés dans des boîtes à l'épreuve des ours ou dans des véhicules situés à une bonne distance des élèves.
- Prendre les précautions nécessaires contre les tiques.
- L'enseignant doit adopter un système de ronde durant la nuit.
- L'enseignant doit enseigner un mode de camping respectueux de l'environnement et veiller à le faire respecter.

Supervision

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de la randonnée – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié : 1 : 10.
- Désigner un chef de file et un serre-file. Cette responsabilité peut être confiée à un élève compétent. Le responsable ou les responsables de la randonnée peuvent faire la navette entre l'avant et l'arrière du groupe.
- Tous les participants doivent pouvoir entendre le sifflet du responsable en tout temps – à l'avant et à l'arrière du groupe.
- L'enseignant doit désigner des lieux de rendez-vous – des points de contrôle.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

La VOILE n'est pas recommandée pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Il faut inspecter le matériel fourni par une école de voile locale pour repérer toute défectuosité et s'assurer qu'il est conforme aux normes de la Garde côtière canadienne.
- Les élèves doivent inspecter l'équipement de sécurité avant de l'utiliser pour repérer toute défectuosité.
- Une ligne d'attrape flottante de 15 m (pliée ou en sac) doit être attachée au bout de chaque voilier.
- Tout équipement doit être conforme aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, chaque voilier doit avoir une écope et une ligne flottante de 15 m.
- Chaque personne à bord doit porter, en tout temps, un gilet de sauvetage (VFI) de taille convenable, conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet (un pour chaque élève).
- La crèmes solaire et des produits antimoustiques devraient être disponibles.
- Les élèves doivent porter des vêtements convenables.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées, qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les conditions de l'eau et le type de voilier utilisé doivent être appropriés pour le niveau de compétence des élèves.
- La voile doit se pratiquer dans des lieux désignés à cette fin.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir les activités selon les habiletés qui sont enseignées.
- Les enseignants doivent au moins détenir un certificat de moniteur/entraîneur de niveau 1 (vert) de l'Association canadienne de yachting (ACY).
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et sans vêtement de flottaison individuel (VFI);
  - nager debout pendant 3 minutes sans VFI;
  - exécuter la position « caucus »;
  - nager confortablement avec un VFI.
- Les instructeurs doivent tenir compte des conditions de la météorologie maritime et remettre à plus tard l'activité en cas de conditions dangereuses.
- Les élèves doivent connaître et respecter le code de conduite à bord.
- Il faut clairement expliquer les consignes de sécurité et le plan d'urgence aux élèves (voir l'annexe C).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un individu qualifié – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir les premiers soins et de transporter un élève à l'hôpital, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.
- On doit avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- L'enseignement de la voile doit être offert par des instructeurs agréés.
- L'enseignant doit accompagner les élèves jusqu'au site et rester sur les lieux.
- Il faut prévoir une embarcation de sauvetage motorisée pour huit voiliers.

Activités fondées sur la confiance

AVENTURE –
TÂCHES AXÉES SUR L'ESPRIT D'INITIATIVE

Niveaux suggérés : M–12

AUCUNE directive particulière n'a été formulée pour ces activités très diverses. L'ouvrage* Rock, Paper, Scissors *(J. Foechler, L. Benson) propose des consignes de sécurité pour de nombreuses tâches axées sur l'esprit d'initiative. On peut l'obtenir auprès de Benson Training Inc., 153 Reimer Drive, Stony Plain (Alberta) T7V 1K6.

Activités utilisant des bancs ou des chaises

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée (avec couverture de secours).
- L'aire de l'activité doit être inspectée régulièrement pour s'assurer qu'elle est exempte d'obstacles et que la surface offre une bonne traction.
- Ne pas utiliser de chaises pliantes ou en mauvais état. Choisir soigneusement les chaises en fonction de l'activité. S'assurer qu'il y a une bonne traction entre les pieds, ou le cadre des chaises utilisées, et le sol.
- Les bancs doivent être stables et leur surface doit être lisse (sans fissure, écaillure ou risque d'échardes).
- Le dessus des bancs doit être solidement fixé à la base.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour des chaises et des bancs pour en permettre un usage sécuritaire.
- Prévoir une aire de réception au sol (ou de chute) située à une distance sécuritaire des murs et d'autres obstacles éventuels.
- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent être choisis en fonction des habiletés qui sont enseignées.
- Enseigner aux élèves à sauter de la chaise ou du banc, sans le faire bouger.
- Il ne faut pas permettre aux élèves de sauter par-dessus le dossier des chaises.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Arts martiaux (autodéfense)

Niveaux suggérés : 7–12

Les ARTS MARTIAUX ne sont pas recommandés pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les participants devraient avoir les pieds nus et porter des vêtements amples et confortables.
- La surface du sol doit être sèche, égale et horizontale, et exempte de tout obstacle.
- Prévoir des tapis de sol pour les réceptions, au besoin.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent être choisies en fonction des habiletés enseignées.
- Souligner qu'il est important d'anticiper les dangers et d'éviter les situations à risque; avoir recours aux techniques d'autodéfense et utiliser un degré d'agression approprié.
- La séance d'échauffement privilégie le conditionnement et la souplesse.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Athlétisme

Course de haies

Niveaux suggérés : 7–12

Quand les haies sont élevées (à plus de 76 cm), la COURSE DE HAIES n'est pas recommandée aux jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Inspecter les haies au préalable pour s'assurer de leur stabilité et repérer toute défectuosité (échardes).
- Organiser l'activité à un endroit approprié, sur une bonne surface plane (mais non glissante).
- Utiliser des haies extensibles de type « ciseaux », des haies légères ou des barres horizontales pour enseigner la course de haies.
- Les élèves doivent porter des vêtements appropriés (ex. : pas de chaussures à crampons).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Enseigner aux élèves à installer les haies correctement, c'est-à-dire, de façon à ce qu'elles ne résistent pas si un participant tombe.
- Quand les élèves s'exercent à tour de rôle, vous assurer qu'ils se suivent à une distance sécuritaire (pas de trop près).
- Modifier la hauteur et l'espacement des haies en fonction des différents niveaux d'habileté.
- Les élèves doivent courir dans la même direction.

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Après la séance d'instruction initiale et quand toutes les questions de sécurité ont été traitées à fond, il convient d'assurer la supervision du site.

ÉPREUVES SUR PISTE

Voir ci-dessous.

	Niveaux suggérés
Sprints	*M–12e année*
400 m	*M–12e année*
800 m	*1re–12e année*
1 500 m	*3e–12e année*
3 000 m	*4e–12e année*
Relais	*M–12e année*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- On devrait se servir de bâtons de relais en plastique ou en aluminium.
- Les élèves qui choisissent de s'entraîner hors site doivent emprunter un parcours autorisé.
- Les élèves doivent porter des vêtements appropriés (par exemple, le port des chaussures à crampons est interdit).
- Toutes les pistes doivent être inspectées régulièrement et entretenues au besoin.
- Les voies à revêtement bitumineux et les terrains vagues peuvent être utilisés si l'endroit se prête à l'entraînement (surface égale et propre, offrant une bonne traction).
- Toute piste doit être munie d'une aire de récupération (ou d'une zone de ralentissement).

Considérations pédagogiques

- Les habiletés associées à la course doivent être enseignées progressivement, selon des étapes qui correspondent au développement des élèves.
- Pour la course à distance, la longueur du parcours doit être modifiée en fonction de l'âge et des habiletés des participants. Il faut tenir compte :
  - de la température;
  - du niveau et de la durée de l'entraînement antérieur.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Pendant l'entraînement et les courses sur piste, les élèves doivent être conscients des autres épreuves de plein air qui se déroulent simultanément.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Là où on se sert des couloirs ou des escaliers de l'école pour pratiquer la course, s'assurer que les mesures de sécurité suivantes sont suivies :
  - les portes de côté ne doivent pas ouvrir vers la piste de course;
  - les obstacles doivent être clairement identifiés (ex. : murs qui dépassent);
  - la communauté scolaire doit être informée des heures et du trajet de la course;
  - les portes doubles des couloirs doivent être ouvertes et bloquées contre le mur;
  - des moniteurs devraient se tenir aux coins des couloirs;
  - la surface du plancher doit être sèche et doit offrir une bonne traction.
- L'échauffement et le retour au calme font partie intégrante de toute séance.

Supervision

- Une supervision de l'aire est recommandée pour les distances moyennes (400 m, 800 m et 1 500 m).
- Sur des distances moyennes, faire courir les participants deux par deux ou en groupes.
- Supervision du site est recommandée pour les sprints ou les relais.

LANCER DU DISQUE

Niveaux suggérés : 7–12

Le LANCER DU DISQUE n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les dimensions du disque (bois/métal pour l'extérieur ou caoutchouc pour l'intérieur) ou de l'anneau en caoutchouc doivent être adaptées à l'âge et à la maturité physique des élèves.
- Il faut inspecter les disques régulièrement pour s'assurer qu'ils sont en bon état (ni fendus, ni ébréchés).
- L'aire de lancer doit être exempte de tout obstacle et interdite à la circulation (aucune autre activité ne doit être tolérée dans l'aire de lancer du disque).
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- La surface du cercle de lancer doit être sécuritaire (ne pas être glissante).
- Dans des conditions humides :
  - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
  - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle personne ne doit se trouver puisque le disque peut glisser et s'échapper plus facilement de la main du lanceur.
- Prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer ou sécher le disque.
- Une tenue vestimentaire et des chaussures convenables.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des activités en fonction des habiletés qui sont enseignées.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Établir des protocoles sécuritaires pour le lancer et la récupération des disques, et les renforcer.
- Là où on n'a pas de cage de protection conçue pour cette activité, utiliser d'autres genres d'écrans (ex. : un écran-arrière pour le base-ball).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les élèves qui n'effectuent pas de lancers doivent se tenir dans une aire désignée sécuritaire.
- Permettre aux élèves de choisir le disque qui semble le mieux leur convenir (type, dimensions).
- Il faut assurer le transport sécuritaire des disques, et ce, sans risquer de les laisser tomber accidentellement sur les pieds de quiconque.
- Utiliser une serviette ou un chiffon pour essuyer les disques mouillés.
- Seuls les lanceurs devraient avoir un disque.
- Interdire aux élèves de pivoter à un angle de plus de 90 degrés durant le lancer.
- Tous les élèves doivent effectuer les lancers dans la même direction – une direction absolument exempte de tout obstacle.

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que toutes les questions de sécurité on été traitées à fond.

LANCER DU JAVELOT

Niveaux suggérés : 10–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les instruments utilisés (tels le javelot régulatoire, le javelot Turbo ou une douille en bois) doivent être adaptés à l'âge et à la maturité physique des élèves.
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- L'aire de lancer doit être exempte de tout obstacle et doit offrir une bonne traction.
- Dans des conditions humides :
  - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
  - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle aucun spectateur ne doit se trouver puisque l'instrument peut glisser et s'échapper plus facilement de la main du lanceur.
- L'aire de lancer doit être clairement indiquée et les spectateurs doivent se tenir en retrait dans une aire désignée sécuritaire.
- Une tenue vestimentaire et des chaussures convenables.
- Prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer ou sécher le javelot.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Il faut établir un protocole sécuritaire régissant la façon de porter, de lancer et de récupérer le javelot. (Par exemple, il faut interdire de lancer ou de jouer avec les javelots lorsqu'on les transporte.)

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que toutes les questions de sécurité ont été traitées à fond.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée (avec couverture de secours).
- Le poids, les dimensions et le matériau de l'équipement doivent être adaptés à l'âge et à la force des élèves (par exemple, des balles de balle molle ou autres balles légères).
- Seuls les poids destinés à l'entraînement intérieur doivent être utilisés dans les gymnases.
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- L'aire de lancer doit être exempte d'obstacle et offrir une bonne traction.
- Dans des conditions humides :
  - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
  - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle personne ne doit se trouver puisque le poids peut glisser et s'échapper de la main du lanceur.
- L'aire de lancer doit être clairement indiquée et une aire sécuritaire derrière le lanceur doit être désignée pour les spectateurs.
- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements convenables.
- Prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer les poids.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Établir un protocole sécuritaire régissant la façon de transporter, de lancer et de récupérer les poids (il faut interdire de lancer ou de jouer avec les poids lorsqu'on les transporte).
- Il ne faut enseigner que le lancer du poids en position debout (sans tourner).

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Après la séance d'instruction initiale et quand toutes les questions de sécurité ont été traitées à fond, il convient d'assurer la supervision du site.

SAUT EN HAUTEUR *Niveaux suggérés : 4–12*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- La surface de réception au sol doit correspondre à l'âge, à la maturité physique et au niveau de compétence des élèves. Elle doit être correctement protégée, avec au moins une fosse de chute (dimensions minimales de 1,5 m × 3 m × 60 cm) pour les élèves du secondaire qui franchiront la barre en position dorsale.
- Il faut installer des tapis de sol au-dessous et autour des fosses de chute, en recouvrant les structures de base du côté de la surface de réception. S'assurer de ne pas laisser le moindre espace non protégé.
- Quand deux fosses de chutes sont utilisées côte à côte, elles doivent être de même épaisseur, du même niveau de compactage et solidement attachées ensemble.
- Ne pas utiliser de barre transversale en métal.
- Les barres transversales en fibre de verre ou autre matériau (ex. : élastique) sont recommandées.
- Inspecter les barres transversales pour repérer toute défectuosité.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- La base des poteaux devrait être retenue avec des poids afin que les poteaux ne basculent pas.
- Vérifier régulièrement les fosses de chute pour repérer tout dommage éventuel.
- Les aires d'élan (extérieures ou intérieures) doivent être exemptes de tout obstacle, sèches et unies.
- Pour les sauts effectués à l'intérieur, la surface du sol doit offrir une bonne traction (ne pas être glissante).
- Les élèves ne devraient pas porter de bijoux.
- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Les élèves qui surveillent la barre (le cas échéant) doivent se tenir à l'écart sur les côtés et vers l'avant, en tout temps.
- Limiter la longueur de l'élan et insister sur le contrôle (ex. : de 3 à 9 pas).
- Si les élèves franchissent la barre en position dorsale (style « flop »), les encourager à prendre leur appel plus près du poteau.
- Vous assurer que les matelas de réception et les tapis munis de velcro sont solidement attachés et ne risquent pas de glisser au moment de l'impact. (Vérifier et ajuster la position des matelas fréquemment.)
- Afin de soulever et d'ajuster la position d'équipement lourd de façon sécuritaire, garder le dos droit et forcer des jambes.

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Après la séance d'instruction initiale et quand toutes les questions de sécurité ont été traitées à fond, il convient d'assurer la supervision du site.

SAUT EN LONGUEUR – TRIPLE SAUT

Voir ci-dessous.

	Niveaux suggérés
Saut en longueur	*M–12^{e} année*
Triple saut	*7^{e}–12^{e} année*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Pelles et râteaux en bon état (sans échardes).
- Garder les râteaux et les pelles debout à une distance sécuritaire de la fosse de réception.
- L'aire de l'activité doit être propre, plane et offrir une bonne traction.
- L'aire d'appel doit offrir une surface plane et ferme, qu'il faut balayer s'il s'agit d'un revêtement bitumeux. Les planches doivent être solidement attachées.
- L'aire de réception doit être bien raclée et ne doit contenir aucun objet étranger.
- La fosse doit contenir une couche de sable d'au moins 30 cm d'épaisseur selon les normes de la Fédération internationale d'athlétisme amateur (FIAA).
- La fosse doit être d'une largeur minimale de 1,8 m et d'une longueur suffisante pour recevoir le sauteur le plus puissant. Il faut prévoir un espace maximal de 0,50 m entre la planche d'appel et le rebord avant de la fosse.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Entretenir la fosse durant la saison et la vider après de fortes pluies.
- Les fosses de réception doivent être à l'écart des aires de passage et des autres sites d'activités (ex. : terrains de balle).
- Les élèves doivent avoir une tenue vestimentaire appropriée. (Par exemple, ils ne doivent pas porter de chaussures à crampons.)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves doivent être informés des dangers du soleil et de l'importance des écrans solaires.
- Il ne faut pas pratiquer le saut quand le terrain est glissant.
- Établir un protocole sécuritaire pour passer aux sauts. Par exemple, enlever un pylône de l'aire d'appel lorsque la fosse est prête.
- Les élèves devraient apprendre à passer le râteau correctement, tout en respectant les règles suivantes :
  - retirer le râteau avant que le sauteur suivant n'amorce son approche et tenir le râteau les dents vers le bas;
  - passer le râteau après que le concurrent est sorti de la fosse;
  - ramener le sable vers le centre (et non pas vers les côtés).

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée durant les leçons initiales.
- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

SAUT À LA PERCHE

Activité déconseillée

Le SAUT À LA PERCHE n'est pas une activité d'éducation physique recommandée. Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, le cas échéant. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Badminton

Voir page 69.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Ballon balai

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Tenue vestimentaire et chaussures appropriées.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour s'assurer qu'ils sont sans fissure et sans écharde.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des activités en fonction des habiletés enseignées.
- Pour la pratique du ballon sur glace, le port du casque de hockey approuvé par la CSA est obligatoire.
- Ballon balai (à distinguer du **ballon sur glace**) : la zone de tir doit être exempte de tout obstacle (ex. : piquets de ballon captif), normes de tennis ou de basket.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- L'entrée du but doit se situer à 2 m de la ligne de tir. À part le gardien de but et son balai, aucun joueur ou balai n'est autorisé dans cette zone.
- Seule la pratique sans violence du ballon balai est autorisée.
- Les parents/tuteurs doivent être informés de toute activité hors campus et du moyen de transport utilisé.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Ballon captif

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Le matériel doit être en bon état – la balle doit être correctement attachée à la cordelette. De même, la cordelette doit être correctement attachée au piquet.
- La cordelette doit être en bon état, sans effilochures.
- Vérifier le piquet de temps à autre – il doit être droit et ne pas osciller à la base.
- Des vêtements convenables doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des jeux et des activités en fonction des habiletés enseignées.
- Les piquets de ballon captif doivent être à l'écart des passages où les élèves circulent ou des autres aires de jeu (ex. : volley-ball, basket).
- Les élèves ne doivent pas jouer au ballon captif sur un terrain glissant ou mouillé.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Ballon chasseur

JEUX DE POURSUITE *Niveaux suggérés : M–12*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Un ballon « souple » (ex. : ballon Nerf, en mousse ou en plastique Gator) devrait être utilisé pour bien des jeux de poursuite de ce type.
- Le ballon doit être bien gonflé.
- Des vêtements et chaussures appropriés doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des jeux et des activités en fonction des habiletés enseignées.
- Il faut prévoir des règles régissant les contacts (ex. : ne pas toucher l'adversaire au-dessus des épaules ou de la ceinture).
- Les activités et les règles doivent être modifiées en fonction de l'âge et des aptitudes des élèves, et selon le matériel et les installations utilisés.
- Il est recommandé d'enseigner les techniques d'accélération et d'arrêt aux jeunes élèves (M–3^{e} année) avant de les laisser jouer.
- L'aire de jeu doit être exempte de tout obstacle (ex. : pupitres, chaises, pianos).
- Toutes les portes d'accès et toutes les sorties doivent être fermées – sans être verrouillées.

Supervision

- Une supervision visuelle constante est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Baseball

Sport déconseillé

Le BASEBALL (utilisant une balle dure) est déconseillé (M–12^{e} année). Avant de pratiquer ce sport, il est recommandé d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Basket-ball

BALLON AU BUT – BORDENBALL – ENDBALL – NETBALL

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'aire de jeu devrait être inspectée régulièrement, être exempte de débris et d'obstacles, et offrir une bonne traction.
- Dans les situations où l'accompagnement de la balle peut amener les élèves à heurter un mur ou une estrade, il faut placer des tapis de sol ou du matelassage au-delà de l'aire de tir. Ces revêtements de protection doivent couvrir le mur jusqu'à une hauteur minimale de 1,83 m à partir du rebord supérieur de la plinthe (maximum 10 cm) et avoir une largeur minimale de 4,88 m.
- Là où un estrade est à proximité de la ligne de fond, il faut suspendre des tapis de sol sur le bout de l'estrade de manière qu'ils touchent presque au sol.
- Les plaques de plancher doivent être en place.
- Le treuil ne peut pas être situé directement sous un but.
- Les cheveux devraient être attachés avec quelque chose de souple. (Ne pas utiliser des objets faits d'un matériau rigide tel que le métal.)
- Les appareils orthopédiques rigides doivent être recouverts d'un matériel de protection.
- Des vêtements et chaussures convenables doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Si la salle présente certains dangers (ex. : portes et radiateurs à proximité des paniers ou mur près de la ligne de fond), modifier les règles en conséquence (ex. : interdire les tirs en course ou tirs déposés).
- Les chaises et les bancs des spectateurs doivent être situés à une distance sécuritaire de la ligne de fond.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Conditionnement physique

BARRE DE TRACTION – DANSE AÉROBIQUE – ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT – PANNEAU À CHEVILLES – SÉANCE DE *STEP* – TAPIS ROULANT – TUBING – etc.

(voir p. 53, **Entraînement avec poids et haltères**)

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les vélos d'exercice, les bancs, les barres de traction, les panneaux à chevilles et autre équipement de musculation doivent être en bon état.
- L'équipement électrique doit être en bon état de fonctionnement.
- Les poids et haltères et les vélos d'exercice ne doivent pas être utilisés par les élèves de l'élémentaire.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les marches et les surfaces en mouvement doivent être bien entretenues et munies d'un revêtement antidérapant.
- Les tubes en caoutchouc et les bandes élastiques doivent être de longueurs appropriées pour un élève, fournir une bonne résistance et être en bon état.
- Placer un tapis de sol sous l'équipement situé en hauteur (ex. : barre de traction, panneau à chevilles).
- Des vêtements et chaussures convenables doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités de conditionnement physique doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les activités de conditionnement doivent être modifiées en fonction de l'âge, des aptitudes physiques et de l'entraînement des élèves. On doit aussi tenir compte des installations et de l'équipement utilisés.
- Avant d'utiliser l'équipement de conditionnement physique (vélos d'exercice, ballon médecine, barre de traction, tubing), les élèves doivent d'abord apprendre à l'utiliser correctement.
- Les exercices de musculation et d'endurance doivent privilégier la fréquence des répétitions avec des poids légers ou sans poids.
- Encourager d'abord l'entraînement des principaux groupes de muscles.
- Donner aux élèves la possibilité de s'hydrater et leur recommander d'apporter des bouteilles d'eau.
- Insister sur le fait qu'il faut veiller à la position du corps pour éviter de se faire mal.
- Montrer comment exécuter les exercices correctement. Encourager ensuite les élèves à découvrir et à choisir judicieusement le programme d'exercices qui leur convient – à faible impact ou à impact élevé, à faible intensité ou à intensité élevée.
- Insister sur le fait que la participation est plus importante que la performance et encourager les élèves à participer selon leur niveau de confort.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés.
- Après la séance d'instruction initiale, et une fois que les questions de sécurité ont été traitées à fond, il convient d'assurer la supervision de l'aire.

Course

COURSE DE CROSS-COUNTRY

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Un système de communication en cas d'urgence doit être en place.
- Avant d'utiliser un parcours, l'enseignant doit le survoler pour identifier tout risque potentiel.
- Prendre les précautions nécessaires pour éviter les intersections très fréquentées lors de l'entraînement.
- Des moniteurs de course doivent être présents à différents endroits tout le long du parcours.
- Les aires du début et de la fin de la course doivent être ouvertes et plates.
- Des vêtements et chaussures appropriées doivent être portés.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves doivent connaître l'importance de la protection contre le soleil.
- Les parents/tuteurs doivent être informés quand les élèves s'entraînent hors du campus.
- Les présences devraient être prises avant et après chaque activité.
- La longueur et le niveau de difficulté du parcours doivent être conformes à l'âge et aux capacités des élèves.
- Toutes les activités doivent être précédées et suivies de séances d'échauffement et de récupération.
- L'enseignant doit être conscient des élèves qui souffrent d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires, ainsi que des élèves qui ont des allergies sévères (ex. : allergies aux piqûres d'abeilles).
- Les élèves souffrant d'asthme sévère ou d'allergie aux piqûres d'abeilles devraient être munis d'inhalateur ou d'injecteur personnel.
- L'enseignant doit transmettre aux élèves ses connaissances sur les principes de base de la sécurité routière.
- Il faut être attentif à :
  - la température extérieure;
  - la durée d'exposition au soleil;
  - l'entraînement préalable des élèves et la durée de la préparation.
- Les élèves doivent connaître des stratégies qui permettent de partir de façon sécuritaire lorsqu'il y a beaucoup de participants à la course.
- Les élèves doivent avoir la chance de se réhydrater lors de la course.
- Les élèves doivent connaître les limites du parcours.
- L'enseignant devrait encourager un système de compagnonnage.

Supervision

- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.

COURSE D'ORIENTATION

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Un système de communication en cas d'urgence doit être en place.
- Dans des endroits boisés, les élèves devraient être munis de sifflet et devraient savoir s'en servir. (Par exemple, trois coups de sifflet stridents signalent qu'ils ont besoin d'aide.)
- Des vêtements et chaussures appropriées doivent être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves doivent connaître l'importance de la protection contre le soleil.
- Les parents/tuteurs doivent être informés quand les élèves s'entraînent à l'extérieur du terrain de l'école.
- Les présences devraient être prises avant et après chaque activité.
- Avant d'utiliser un parcours, l'enseignant doit le survoler pour identifier tout risque potentiel.
- La longueur et la difficulté du parcours doivent convenir à l'âge et aux capacités des participants.
- Toutes les activités doivent être précédées et suivies de séances d'échauffement et de récupération.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- L'enseignant doit être conscient des élèves qui souffrent d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires, ainsi que des élèves qui ont des allergies sévères (ex. : allergies aux piqûres d'abeilles). Ces élèves devraient être munis d'inhalateur ou d'injecteur personnel.
- Il faut être attentif à :
  - la température extérieure;
  - la durée d'exposition au soleil;
  - l'entraînement préalable des élèves et la durée de la préparation.
- Les drapeaux et marques de contrôle doivent être installés de façon sécuritaire.

Supervision

- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.

Cricket

VARIANTES DU CRICKET *Voir ci-dessous.*

Le jeu de CRICKET officiel n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

	Niveaux suggérés
Cricket	*7e–12e année*
Autres formes de cricket (Kanga Cricket, Cricket Wicket, Continuous Cricket, Wood Cricket)	*M–12e année*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Balles Kanga réglementaires ou équipement modifié. Par exemple :
  - balles de tennis, balles en plastique ou balles légères pour le cricket en salle;
  - battes en bois (de type « pagaie »), battes en plastique;
  - guichet (piquets).
- Le terrain doit être exempt de tout débris ou obstacle; il ne doit pas être glissant.
- Le gardien et les batteurs doivent porter des gants et des protège-jambes réglementaires s'ils jouent avec des battes en bois et des balles dures.
- Quand le jeu se joue durement, le batteur doit porter un casque de criquet réglementaire.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux doivent être fondés sur les habiletés enseignées.
- Il faut dissuader les élèves de lancer des balles bondissantes.
- Les joueurs inactifs devraient se tenir derrière le batteur, dans un endroit sécuritaire.
- Le livreur doit se placer derrière une ligne désignée et lancer la balle par en-dessous (vers le bas) ou la rouler pour abattre le guichet du batteur. Les élèves du secondaire peuvent lancer au-dessus de l'épaule, avec le bras tendu.
- Le gardien doit se tenir à une distance sécuritaire des lanceurs.
- Un endroit désigné situé à l'écart, derrière le batteur, devrait être réservé aux joueurs inactifs.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.

Curling

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Faire cette activité à l'aréna de curling.
- L'usage de palets de curling junior est recommandé pour les élèves plus jeunes.
- Des vêtements et chaussures convenables devraient être portés. Par exemple, le port de semelles lisses, de chaussures de curling ou de sport est recommandé. La chaussure à semelles lisses devrait être renforcée à l'aide de ruban adhésif.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Avant d'entrer sur la piste de curling, certaines instructions doivent être données, telles l'étiquette et les consignes de sécurité.
- Tous les participants au curling doivent suivre les règles de l'étiquette.
- Enseigner aux élèves à faire le tour des palets plutôt que de les enjamber.
- Les élèves devraient exécuter des exercices d'étirement appropriés avant de participer au jeu.
- Informer les parents/tuteurs quand les élèves pratiquent le curling à l'extérieur de l'enceinte de l'école.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Cyclisme

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone cellulaire.
- Les élèves doivent inspecter les bicyclettes avant de les utiliser pour s'assurer que tout est en ordre et est sécuritaire.
- La bicyclette doit convenir à la taille de l'élève.
- Les élèves doivent porter un casque bien ajusté, approuvé par la CSA ou conforme aux normes Snell, ANSI (britanniques ou australiennes) ou CPSC.
- L'enseignant devrait se munir d'une petite trousse de réparation.
- Toute bicyclette doit être munie d'une clochette.
- Établir les itinéraires en tenant compte de tous les facteurs : longueur du parcours, état de la chaussée (ex. : gravier, asphalte), densité de la circulation, importance des intersections et traversées de voies ferrées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les parcours hors route ou tout-terrain doivent être choisis en fonction des capacités des élèves et des éléments techniques présentés par le parcours.
- Avant d'entreprendre l'activité avec les élèves, l'enseignant devrait effectuer un parcours de reconnaissance.
- Si l'on doit traverser des propriétés privées, ne pas oublier d'obtenir la permission des propriétaires au préalable.
- Distribuer des cartes et donner des consignes claires aux élèves.
- Des vêtements et chaussures appropriés doivent être portés. Par exemple, le port des sandales ou des chaussures à bout ouvert est déconseillé.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves doivent apprendre à se tenir correctement sur leur bicyclette.
- Les élèves doivent revoir et observer les règles du Code de la route, selon les lois provinciales courantes.
- Les élèves devraient passer avec succès un test préliminaire (privilégiant la sécurité) avant de prendre la route.
- Avant de partir, remettre la liste des participants et une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école.
- Les élèves doivent descendre de bicyclette pour traverser les intersections très fréquentées.
- Les parents/tuteurs et les élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et de l'hydratation.
- Les élèves doivent avoir la chance de se réhydrater lors de l'activité.
- Adopter un système de pairage ou de compagnonnage.
- Les élèves devraient connaître les mesures d'urgence en cas d'accident.
- Il faut avertir les parents/tuteurs que les élèves pratiqueront le cyclisme à l'extérieur du périmètre de l'école.
- Les baladeurs, lecteurs de disques compacts portatifs ou tout autre appareil audio sont interdits.
- La course ne devrait pas faire partie des activités de la classe.
- Enseigner la courtoisie. Les élèves devraient :
  - rouler dans la même direction et à une distance sécuritaire les uns des autres, en prévision des arrêts brusques;
  - rouler à droite et doubler à gauche;
  - annoncer leur intention de doubler en signalant « je double à gauche »;
  - savoir quand se servir de leur clochette.
- Les élèves devraient savoir comment et quand changer de vitesse et escalader les montées.
- Les jeunes enfants (M–2^{e} année) ne devraient pas faire de la bicyclette à l'extérieur du périmètre de l'école.
- L'enseignant doit être attentif à la température ambiante, à la durée d'exposition au soleil, à l'expérience et à l'entraînement préalable des élèves.

Supervision

- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.
- Un chef de file désigné reste en tête du peloton pour établir le rythme, tandis qu'un serre-file se tient à l'arrière du groupe. En cas de changement de direction, le chef de file doit s'arrêter et attendre le reste du peloton.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Le matériel électrique doit être en bon état et à une distance sécuritaire de l'activité.
- Il est interdit d'utiliser des bâtons.
- On doit se servir du gymnase ou d'une salle spacieuse, exempt de tout obstacle.
- Des vêtements et chaussures convenables devraient être portés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Enseigner l'utilisation sécuritaire des accessoires (ex. : baguettes, rubans).
- Adapter l'activité selon l'âge et les capacités des élèves (ex. : les lancers de cordes, de rubans et de cerceaux sont effectués à faible hauteur).

Supervision

- Une supervision de l'aire pour les activités de danse est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.
- Une supervision du site pour les activités rythmiques est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été traitées à fond.

Entraînement avec poids et haltères

Niveaux suggérés : 7–12

À noter : Se limiter à des poids légers et à un nombre de répétitions élevé pour les élèves de 7e–9e année.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Tout l'équipement doit être inspecté au préalable et réparé si nécessaire.
- La salle de musculation doit être fermée à clé quand elle n'est pas surveillée.
- Le sol de la salle de musculation doit offrir une traction suffisante pour empêcher que les poids et haltères glissent ou roulent.
- Les poids non utilisés doivent être soigneusement rangés pour éviter tout accident.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sport appropriées (interdire le port de sandales).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Tous les élèves doivent apprendre les techniques de levage et les consignes de sécurité appropriées. Leur programme d'exercices doit être progressif, adapté à leur poids, à leurs aptitudes et à leur âge.
- Il faut s'assurer que les disques (ou charges) sont correctement verrouillés sur la barre avant d'utiliser les haltères.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les élèves qui soulèvent des poids et haltères au-dessus du corps doivent utiliser un système de pairage ou de compagnonnage.

Supervision

- Une supervision du site pour les poids et haltères et les machines de musculation est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les élèves doivent s'entraîner deux par deux.

Équitation

Niveaux suggérés : 5–12

Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone et doit connaître l'adresse du site.
- Utiliser des chevaux qui conviennent à des cavaliers débutants.
- Utiliser des harnais sécuritaires qui conviennent aux chevaux utilisés.
- L'équipement (sangles, éperons) sera ajusté pour chaque cavalier et vérifié par l'instructeur.
- Les élèves qui travaillent à proximité des chevaux ou qui pratiquent l'équitation doivent porter des casques conformes à la norme ASTM.
- Les cavaliers doivent porter des vêtements et des chaussures appropriés.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Choisir des activités en fonction des habiletés enseignées.
- Vérifier la politique du conseil scolaire concernant les activités équestres.

Supervision

- Une supervision du site par un instructeur compétent est recommandée lors de l'enseignement initial.
- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial et sur les pistes de randonnée, et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.
- Une personne qualifiée et responsable, chargée de fournir les premiers soins, devrait être présente en tout temps.
- L'enseignant doit être présent pour apporter son soutien à l'instructeur.
- Taux maximal d'encadrement : 1 instructeur compétent pour 8 cavaliers (1 : 8).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Escalade en falaise

Niveaux suggérés : 3–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée sur le site.
- Les cordes et le matériel d'escalade doivent être conçus spécialement pour l'escalade en falaise.
- Il faut utiliser un système d'assurage mécanique approprié (ex. : l'assureur gri-gri est recommandé; la plaquette-frein à ressort, le système ATC ou les sangles tubulaires sont acceptables).
- Les aires d'escalade doivent convenir au niveau de compétence des élèves.

Considérations pédagogiques

- L'instruction théorique doit faire partie intégrante du programme offert à tous les élèves.
- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves ne doivent pas être « premiers de cordée » ou pratiquer les techniques d'auto-blocage.
- Les mesures d'urgence doivent être communiquées aux élèves (voir l'annexe C).
- Il faut expliquer clairement les règles de sécurité aux élèves.
- L'instructeur ou meneur doit connaître le site ou l'aire d'escalade.
- L'enseignant doit avoir accès aux formulaires de renseignements médicaux en tout temps.
- Avant l'activité, l'instructeur doit inspecter tout l'équipement.
- Les élèves doivent pouvoir choisir leur propre défi, à condition de ne pas surestimer leurs propres limites.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- L'enseignant doit accompagner les élèves jusqu'au site et rester sur les lieux si l'instruction est offerte par une autre personne.
- Taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié : 1 : 10.
- Une personne qualifiée – autre que la personne responsable de l'excursion – chargée de fournir les premiers soins et de transporter un élève à l'hôpital, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.

Flag-football/Touch-football

Niveaux suggérés : 4–12

Le FOOTBALL n'est pas un sport recommandé dans les cours d'éducation physique. Avant de le pratiquer, il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les poteaux de but doivent être entourés d'un rembourrage de protection quand ils sont situés dans le champ de jeu.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Le terrain de jeux doit être inspecté avant la partie. Les débris doivent être éliminés et il faut attirer l'attention des joueurs sur toute surface inégale notable du terrain.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Utiliser des ballons qui conviennent à la taille et aux aptitudes des joueurs (ex. : ballon de petites dimensions ou ballon Nerf).
- Interdiction de bloquer, de pousser ou de plaquer les autres joueurs.
- Modifier les règles du jeu en fonction des aptitudes, de l'âge et du développement physique des élèves.
- Les lignes délimitant le terrain doivent être clairement indiquées.
- Les élèves doivent être conscients de l'importance de se protéger contre le soleil.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Frisbee

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les disques doivent être adaptés au niveau de compétence des élèves et aux conditions du vent (ex. : disque en tissu, disque lourd, etc.)
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées et aux conditions du vent.
- Les engagements physiques sont interdits.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Golf

Niveaux suggérés : 7–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les balles de golf en plastique ou en caoutchouc devraient être utilisées à l'école.
- Les véritables balles de golf ne doivent pas être utilisées à l'école, sauf pour le rouler.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Le matériel – les poignées des bâtons, surtout – doit être inspecté régulièrement et réparé, au besoin.
- Utiliser des bâtons de longueurs appropriées.
- Les élèves doivent rester à une distance sécuritaire de leurs camarades qui exécutent des élans arrière et des dégagés.
- Il est recommandé d'utiliser les terrains de l'école ou une installation de golf (un terrain de golf ou d'exercice, par exemple).
- Quelle que soit l'installation utilisée, l'aire de frappe doit être clairement indiquée et contrôlée.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Enseigner les consignes de sécurité et l'étiquette du golf aux élèves.
- Établir un protocole sécuritaire pour les séances de frappe et de récupération des balles de golf.
- Les élèves doivent respecter toutes les règles du terrain d'exercice et/ou du parcours de golf miniature.
- Parents/tuteurs et élèves devraient être informés de l'importance de la protection solaire (voir l'annexe A).
- Le matériel apporté de la maison doit être inspecté pour en assurer la sécurité.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée pour l'enseignement initial et quand les élèves frappent de vraies balles de golf.
- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.

Gymnastique

PROCÉDURES GÉNÉRALES

Niveaux suggérés : M–12

Les TRAMPOLINES ne sont pas recommandées en milieu scolaire. Avant de s'en servir, il convient d'obtenir la permission du directeur générale ou d'une autre autorité compétente. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut attacher les cheveux longs et retirer les barrettes.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées (ex. : pieds nus, chaussons de gymnastique ou chaussures de sport). Interdire le port de chaussettes, ceinture ou glissière (fermetures éclair).

Tapis

- Il faut placer des tapis dans toutes les aires de chute ou de réception au sol désignées, sous l'équipement et dans le périmètre avoisinant – sans chevauchements, ni espaces non protégés.
- Inspecter régulièrement les tapis pour repérer les signes d'usure ou les déchirures et les réparer ou les remplacer, quand il le faut.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Il faut utiliser des tapis pour les exercices au sol, les culbutes et la réception au sol sur les deux pieds après un saut effectué à une hauteur contrôlée (ne dépassant pas la hauteur des épaules de l'élève) :
  - ensolite 3,8 cm;
  - trocellen 5,1 cm;
  - ethefoam 3,8 cm;
  - sarneige 3,8 cm;
  - tapis de densité équivalente.
- Surfaces de réception au sol à utiliser pour les activités de sauts arrière : fosse en mousse dure ou réticulée de 30,5 cm à 60,9 cm. Ces surfaces ne doivent pas servir pour les sauts au cheval d'arçons ou pour les réceptions contrôlées (ex. : sur les deux pieds, à partir d'un appareil de gymnastique quelconque).
- S'assurer que tous les tapis à bandes velcro sont correctement attachés.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour des appareils pour que les élèves puissent évoluer en toute sécurité.
- Vous assurer que l'aire de réception est à une distance sécuritaire des murs et des autres appareils de gymnastique.
- Le périmètre du gymnase ne doit pas être encombré de matériel ou de meubles superflus (ex. : tables et chaises).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Il faut interdire aux élèves de tenter d'effectuer des sauts périlleux au sol, sur les tapis ou à partir des appareils de gymnastique, des culbutes plongées ou des sauts de mains avec renversement avant ou arrière. Il faut obtenir la permission du directeur général ou des autorités compétentes pour enseigner ces techniques.
- Quand un élève semble hésiter, verbalement ou non, l'enseignant doit essayer de comprendre la raison de ce comportement. Si l'enseignant craint que le manque d'assurance de l'élève le mette en danger, il doit l'orienter vers une activité de moindre difficulté.
- Il ne faut pas obliger ou autoriser les élèves à effectuer des activités trop difficiles pour eux.
- Quand l'enseignant prépare les élèves à une série d'exercices (ou circuit), il doit les initier à un seul appareil à la fois, et les faire d'abord travailler au sol.
- Au début de chaque module, les élèves doivent apprendre les techniques de réception au sol (ex. : comment atterrir et rouler).
- Noter le nom des élèves absents le jour où les préalables sont enseignés et ne pas oublier d'offrir une séance de rattrapage à leur retour.
- Les enseignants devraient proposer des exercices, du matériel ou de l'équipement qui permettent aux élèves de mieux se connaître et de prendre la mesure de leurs capacités individuelles. La parade (*spotting*) n'est pas recommandée en contexte scolaire.
- Les enseignants peuvent remplacer la parade par la méthode DMP (Dominant Movement Pattern), c'est-à-dire :
  - enseigner des activités assurant une acquisition progressive des habiletés;
  - enseigner des techniques sécuritaires de réception au sol dans des circonstances différentes et probables;
  - s'assurer que la position des tapis de chute et la hauteur des appareils sont adaptées à la taille des élèves pour optimiser la sécurité et réduire les risques de blessure à « l'atterrissage ».
- Des séances de perfectionnement (brevet de gymnastique, niveau I), des ateliers ou des cours sont proposés aux enseignants qui souhaitent se familiariser avec la méthode DMP.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Tous les exercices comportant des mouvements renversés (ou arrière) exécutés en hauteur exigent une supervision visuelle constante, après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.

ANNEAUX – BARRE FIXE – BARRES PARALLÈLES – BARRES ASYMÉTRIQUES – CHEVAL D'ARÇONS – POUTRE – SAUTS – SOL

Voir ci-dessous.

	Niveaux suggérés
Anneaux	*7e–12e année*
Barre fixe	*10e–12e année*
Barres parallèles	*7e–12e année*
Barres asymétriques	*7e–12e année*
Cheval d'arçons	*7e–12e année*
Poutre	*M–12e année*
Sauts	*7e–12e année*
Sol	*M–12e année*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées (interdiction de ne porter que des chaussettes).
- L'équipement doit être régulièrement inspecté, mis à l'essai et réparé, au besoin.
- Ne pas utiliser de tremplin avec le cheval d'arçons. Utiliser de préférence des planches d'appel (voir : PLANCHE D'APPEL, p. 63).
- L'enseignant doit effectuer un contrôle de sécurité avant d'autoriser les élèves à utiliser les appareils (ex. : vérifier tous les dispositifs de verrouillage).
- Il faut utiliser des tapis pour les exercices au sol, les culbutes et la réception au sol sur les deux pieds après un saut effectué à une hauteur contrôlée (voir : GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 57).
- Les aires de réception désignées doivent être protégées par des tapis. (voir : GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 57).
- Il faut placer des tapis sous les appareils et dans le périmètre avoisinant (à titre d'aires de réception) – sans chevauchements, ni espaces non protégés.
- Vous assurer que tous les tapis à bandes velcro sont correctement attachés et qu'ils ne se chevauchent pas.
- Les appareils doivent être solidement fixés – au sol et au plafond.
- Vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace libre autour des appareils pour que les élèves puissent évoluer et exécuter les sorties en toute sécurité.
- **Surfaces de réception destinées aux activités renversées effectuées en hauteur** : fosse en mousse dure ou réticulée d'une épaisseur allant de 30,5 cm à 60,9 cm. Ces surfaces ne doivent pas servir pour les sauts au cheval d'arçons ou pour les réceptions contrôlées (ex. : sur les deux pieds, à partir d'un appareil de gymnastique quelconque).
- **Surfaces de réception contrôlée sur les deux pieds** (ex. : sauts, sorties à partir d'une certaine hauteur) : matelas de réception composé d'un bloc mousse à amortissement progressif d'une épaisseur minimale de 10 cm (surface dure vers le haut).
- Les jeunes élèves (4e–6e année) peuvent utiliser la barre inférieure des barres asymétriques pour effectuer des exercices de base (ex. : suspension, balancement et appui).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Il ne faut pas encourager les élèves à effectuer des exercices trop difficiles, compte tenu de leurs capacités physiques et psychologiques.
- Les figures ou suspensions inversées doivent être autorisées par l'enseignant. Les élèves ne doivent jamais les exécuter à plus de 1,5 m du sol.
- Les élèves doivent recevoir les consignes de sécurité relatives à la gymnastique et à l'équipement avant d'utiliser les appareils.
- L'équipement doit être réglé à une hauteur appropriée – par exemple, les poutres : à hauteur de la poitrine des élèves, tout au plus; les suspensions : à une hauteur maximale n'excédant pas la taille de l'élève en position étirée bras tendus; et les appuis : sur des barres supérieures positionnées à hauteur des épaules.
- Quand il est impossible d'abaisser l'appareil, placer des tapis supplémentaires au sol pour parvenir à la hauteur souhaitable.
- Il faut prendre les précautions nécessaires pour empêcher le déplacement des tapis au moment de la réception ou de la chute.
- Les tapis à bandes velcro doivent être correctement attachés.
- Vous assurer qu'il y a assez d'espace libre autour des appareils pour que les élèves puissent évoluer et exécuter les sorties en toute sécurité.
- Les balancés (élancers ou départs en appui) ne doivent pas être exécutés sur des barres parallèles situées à une hauteur dépassant la poitrine de l'élève.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée pour les exercices à la poutre, aux barres parallèles et aux barres asymétriques, après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.
- Une supervision visuelle constante est recommandée pour les figures ou suspensions inversées, après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.

APPAREILS D'ESCALADE/PORTIQUES

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

Appareils d'escalade/portiques :

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut attacher les cheveux longs et retirer les barrettes.
- Les élèves doivent porter une tenue appropriée, dégageant coudes et genoux. Les exercices sont exécutés pieds nus, en chaussures de sport bien attachées ou en chaussons de gymnastique. Pas de chaussettes seulement.
- L'installation et les ajustements doivent être effectués sous la surveillance de l'enseignant.
- Vérifier les pieds et les pinces des portiques ainsi que l'ancrage au mur et au sol du panneau à chevilles. Faire une inspection quotidienne pour repérer toute défectuosité.
- Les aires de réception au sol doivent être protégées par des tapis (voir : GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 57).
- Vous assurer que l'aire de réception se trouve à une distance sécuritaire des murs et des autres appareils.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les suspensions inversées doivent être effectuées sous la supervision directe de l'enseignant. Un tapis de chute d'une épaisseur allant de 30,5 cm à 60,9 cm doit être en place.
- Les élèves ne devraient pas effectuer de suspension sans l'autorisation de leur enseignant. Ne pas autoriser les suspensions à plus de 1,5 m au-dessus du sol.
- Limiter le nombre d'élèves utilisant les appareils.
- Ajuster l'équipement à une hauteur qui convient à la taille des élèves et à l'activité en cours.
- Tenir compte des aptitudes des participants : si l'échelle horizontale ou les barres sont à la hauteur de la poitrine des élèves, on peut les autoriser à monter par-dessus; si l'échelle horizontale ou les barres sont à une hauteur supérieure (égale à la hauteur en position debout étirée), on peut permettre aux élèves de s'y suspendre par les mains et de progresser en suspension tendue (interdiction formelle de monter par-dessus).
- Les élèves ne doivent pas sauter d'une hauteur supérieure à celle du niveau des épaules.
- Parce que les portiques ou montants peuvent se déplacer latéralement, les élèves ne doivent pas s'approcher des échelles ou des barres horizontales par les côtés.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée durant l'usage des appareils d'escalade et des portiques après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.
- Une supervision visuelle constante est recommandée quand les élèves tentent des mouvements complexes pour la première fois sur un appareil de gymnastique.

Cheval Sautoir

Niveaux suggérés : M–12

Voir : Gymnastique – Procédures générales, p. 57

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les élèves doivent porter une tenue qui ne gêne pas le mouvement.
- Les exercices doivent être exécutés pieds nus ou en chaussures de sport (interdiction de ne porter que des chaussettes).
- Le cheval sautoir s'utilise avec la planche d'appel.
- L'aire de réception désignée doit être protégée par des tapis de sol ou un matelas de réception à amortissement progressif d'une épaisseur minimale de 10 cm. Ne laisser aucun espace non protégé entre le cheval sautoir et l'aire de réception (voir : Gymnastique – Procédures générales, p. 57).
- Avant de l'utiliser, vérifier la stabilité du cheval sautoir ou de la caisse de saut (ex. : ne doit pas glisser sur le sol ou se défaire).
- Prévoir une aire de réception au sol située à une distance sécuritaire des murs et de tout obstacle éventuel.
- Exercices de cheval sautoir adaptés aux élèves de l'élémentaire : équilibre statique, réceptions et sauts de base de difficulté croissante.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Il est interdit d'effectuer des inversions – plongeons suivis de rouleaux, sauts périlleux, sauts de nuque, sauts de tête ou sauts de mains (sauf si le conseil scolaire accorde une autorisation spéciale).
- Il est recommandé d'utiliser un matelas de réception composé d'un bloc mousse à amortissement progressif (épaisseur minimale de 10 cm) – couche dure sur le dessus.
- Il ne faut pas utiliser la trampolinette comme un dispositif d'appel dans le but de prendre de l'élan pour monter sur un autre appareil ou effectuer un saut.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée quand les élèves utilisent le cheval sautoir, après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.

CORDES LISSES

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut placer des tapis de sol sous les cordes lisses (voir : GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 57).
- Inspecter les cordes régulièrement pour repérer tout signe d'usure (ne pas utiliser les cordes très effilochées).
- Les élèves ne devraient pas effectuer de mouvement renversé sans l'autorisation de l'instructeur. Ne pas autoriser ces mouvement à plus de 1,5 m au-dessus du sol.
- Il faut prévoir des tapis de chute d'une épaisseur allant de 30,5 cm à 60,9 cm pour toute activité comportant des mouvements renversés. Ces mouvements nécessitent une supervision visuelle constante de l'instructeur.
- Utiliser une surface d'élan ou de balancement stable (ex. : une caisse de saut).
- Si les cordes servent au balancement, les tapis doivent protéger toute la surface située sous la trajectoire de la corde.
- Prévoir une aire de réception au sol située à une distance sécuritaire des murs et d'autres obstacles éventuels.
- Le lieu où se trouvent les cordes lisses doit être exempt de tout obstacle et offrir suffisamment de place pour les exercices de balancement.
- Il ne faut pas faire de nœuds aux extrémités des cordes lisses.
- Encourager l'usage de poudre de résine (carbonate de magnésium).
- Les élèves doivent porter une tenue et des chaussures convenables (interdiction de ne porter que des chaussettes).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les élèves ne doivent pas exécuter des mouvements renversés qui les placent à plus de 1,5 m au-dessus du sol.
- Les techniques de la corde lisse seront enseignées progressivement – les élèves apprendront à descendre à l'aide des mains et des pieds, sans glisser.
- Les activités de balancement doivent se dérouler de façon contrôlée (ex. : déterminer les points de départ et d'arrivée).
- Privilégier la maîtrise du mouvement plutôt que la hauteur.
- Il faut enseigner les techniques de réception au sol et d'amortissement des impacts.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée pendant les exercices de corde lisse, après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une supervision visuelle constante est recommandée quand les élèves tentent des mouvements complexes pour la première fois sur un appareil de gymnastique.

PLANCHE D'APPEL

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées (interdiction de ne porter que des chaussettes).
- L'équipement doit être inspecté régulièrement, mis à l'essai, et réparé au besoin.
- L'aire de réception désignée doit être protégée par des tapis de sol ou un matelas de réception composé d'un bloc mousse à amortissement progressif d'une épaisseur minime de 10 cm – couche dure sur le dessus (voir : GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES, p. 57).
- Utiliser une planche d'appel recouverte de tapis et munie de pieds non glissants (ex. : planche de marque Speith-Anderson, Laurentian).
- Les planches d'appel munies d'une longue surface d'élan ne doivent pas servir à exécuter les sauts au cheval d'arçons ou les sauts sur d'autres appareils.
- Prévoir une aire de réception au sol située à une distance sécuritaire des murs et de tout obstacle éventuel.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées (ex. : élan et réception de la planche d'appel au tapis, avant de passer de la planche au cheval d'arçons).
- Les tremplins élastiques doivent être utilisés seuls (et non pas avec le cheval d'arçons).
- Les réceptions rebondies et les rotations (axe long) sont des exercices permis.

Supervision

- Une supervision du site de la planche d'appel est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Handball d'équipe

TCHOUKBALL

Niveaux suggérés : 3–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Si on utilise des filets de handball réglementaires, les ranger soigneusement à la fin des cours (dans une salle d'entreposage ou sous une estrade).
- Utiliser les filets qui ne sont ancrés ni au sol ni au mur.
- Les filets de hockey en salle peuvent également servir pour le handball.
- L'aire d'activité doit être exempte de tout obstacle et le sol doit offrir une bonne traction.
- Tous les élèves qui participent à des activités en salle et à l'extérieur doivent porter des vêtements et des chaussures appropriés.
- Le gymnase ou une aire gazonnée uniforme peuvent être utilisés.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Utiliser un ballon Nerf ou un ballon en mousse (de 13,75 cm idéalement) pour les élèves de 3e–6e année, et pour enseigner aux élèves de 7e–9e année.
- Utiliser des ballons gonflables réglementaires pour les élèves de 10e–12e année et pour les activités parascolaires au secondaire deuxième cycle.
- Utiliser des buts de mini-handball, des matelas protecteurs contre les murs, des filets de hockey-balle ou de hockey en salle ou des piquets pour les cours de 3e–6e année.
- Utiliser les filets de handball réglementaires pour les élèves de 7e–12e année ou trouver des solutions de rechange sécuritaires (ex. : matelas de mur).
- L'enseignant devrait faire une inspection des installations avant de les utiliser (ex. : repérer les vêtements oubliés, l'équipement défectueux).
- Les filets de handball réglementaires doivent être ancrés au sol par des plaques de fixation ou retenus par des poids.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les corps à corps sont interdits.
- La zone de protection doit être clairement délimitée.
- Le gardien de but est la seule personne autorisée dans la zone de protection.
- Les activités et les règles doivent être modifiées pour raison de sécurité en fonction de l'âge et des habiletés des élèves, et selon le matériel et les installations utilisés; ex. : les règles pour les élèves de 3e–6e année sont différentes des règles pour les élèves de 7e–12e année (communiquer avec l'Alberta Team Handball Federation à ce sujet).
- Réduire le nombre de joueurs par équipe; ex. : 5 ou 6 de chaque côté, et faire jouer plusieurs équipes en même temps.
- Les exercices doivent être organisés pour éviter que les élèves soient frappés accidentellement par les ballons.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Hockey

Hockey en salle (Floor hockey) – Ringuette de gymnase (Gymnasium ringuette)

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Utiliser une rondelle en feutre réglementaire pour le hockey en salle, et un anneau en caoutchouc ou en feutre pour la ringuette de gymnase.
- N'utiliser que :
  - des bâtons de ringuette réglementaires;
  - des bâtons de hockey en salle vendus dans le commerce;
  - des bâtons de hockey ou des manches de type « balai » dont les deux extrémités sont protégées (ex. : par une éponge ou un morceau de tapis).
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour s'assurer qu'ils sont sans fissures ni échardes.
- Les gardiens de but doivent porter un masque de protection (ex. : casque de hockey doté d'une grille).
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités de jeux doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les bagarres – corps à corps et à coups de bâton – sont interdites.
- Les pénalités pour toute utilisation abusive du bâton doivent être strictement appliquées.
- Désigner une zone de protection pour le gardien de but (les mêmes dimensions que le cercle de lancer d'un court de basket-ball).
- Aucun autre joueur ou bâton n'est autorisé dans cette zone.
- Le gardien de but ne doit pas sortir de son enceinte au cours d'une partie.
- Le bâton doit rester en contact avec le sol en tout temps, excepté pour lancer l'anneau ou faire une passe – auquel cas, il est interdit de lever son bâton plus haut que la hauteur des hanches.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

HOCKEY SUR GAZON (FIELD HOCKEY)

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Inspecter régulièrement les bâtons pour s'assurer qu'ils ne sont pas fissurés.
- Utiliser les balles réglementaires, des balles « légères » de hockey en salle, ou autres balles molles en caoutchouc.
- Les joueurs devraient porter des protège-tibias et un protège-dents lorsqu'ils se servent d'une balle réglementaire.
- Le gardien de but doit porter un casque de hockey (doté d'une grille protectrice) approuvé par la CSA et l'équipement complet de gardien de but (gants, protection pour la poitrine et l'abdomen, protège-jambes).
- Le terrain de jeu doit être inspecté avant la partie pour s'assurer que la surface est plane et bien entretenue. Le terrain doit être exempt de tout débris et doit offrir une bonne traction. On doit avertir les élèves et l'enseignant des trous ou d'endroits où la surface est inégale et en avertir les autorités scolaires compétentes.
- La surface doit offrir une bonne traction et doit bien absorber les impacts.
- Les buts portatifs doivent être inspectés pour s'assurer qu'ils sont bien fixés.
- Utiliser les bâtons réglementaires ou des bâtons légers de hockey en salle.
- Les élèves devraient porter des vêtements et des chaussures convenables : les chaussures à crampons moulés peuvent être portées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- L'enseignant doit assurer une suite appropriée des activités :
  - échauffements et étirements;
  - activités aérobiques ou de résistance;
  - récupération et étirements.
- Les jeux ou les parties doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- Désigner une zone de protection pour le gardien de but (les mêmes dimensions que l'enceinte des buts de soccer).
- Insister auprès des parents/tuteurs et des élèves sur l'importance de la protection solaire (voir l'annexe A).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Enseigner des stratégies et des habiletés de défense et d'attaque (offensive).

Supervision

- Une supervision du site est recommandée lors de l'enseignement initial.
- Une supervision de l'aire est recommandée suite aux instructions et lorsque toutes questions de sécurité ont été soulignées.

HOCKEY SUR GLACE

Niveaux suggérés : 7–12

Le HOCKEY SUR GLACE n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Les élèves doivent porter un casque approuvé par la CSA avec grille protectrice, des gants, des protège-coudes, un protège-gorge. Si les rondelles réglementaires sont utilisées, les élèves doivent porter un équipement de hockey complet.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour s'assurer qu'ils sont sans fissures ni échardes.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux ou activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les tirs frappés (ou lancers frappés) sont interdits.
- Les bagarres – corps à corps et à coups de bâton – sont interdites.
- L'enseignant devrait modifier le jeu en fonction de l'équipement utilisé et des capacités des élèves.
- Pas de gardien de but, sauf si tous les joueurs portent un équipement complet.
- Il faut expliquer toutes les règles clairement et les faire respecter.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

HOCKEY-BALLE – HOCKEY COSOM

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut inspecter les palettes des bâtons régulièrement pour s'assurer qu'elles sont solidement fixées.
- N'utiliser que le matériel réglementaire : des rondelles légères et des bâtons en plastique, ou des bâtons de hockey munis de lames en plastique.
- Les gardiens de but doivent porter un masque de protection, c'est-à-dire un masque de hockey protégeant le visage, et l'équipement de protection.
- Utiliser une balle relativement molle (ex. : P30, P40, balle Nerf, rondelle en feutre, balle en tissu, en plastique souple ou caoutchouc mousse).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- L'aire de jeu doit être inspectée régulièrement, être exempte de tout débris ou obstacle, et offrir une bonne traction.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les pénalités pour toute infraction doivent être strictement appliquées.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- Les tirs frappés (ou lancers frappés) sont interdits.
- Les bagarres – corps à corps et coups de bâton – sont interdites.
- Désigner une zone de protection pour le gardien de but (ex. : de mêmes dimensions que le cercle de lancer d'un court de basket-ball).
- Aucun autre joueur ou bâton n'est autorisé dans cette zone.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

RINGUETTE

Niveaux suggérés : 5–12

La RINGUETTE n'est pas recommandée pour les jeunes élèves (M-4e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Les élèves doivent porter la tenue réglementaire : casque de hockey reconnu par la CSA, visière et patins.
- Le gardien de but doit porter la tenue réglementaire : casque et visière.
- Seuls les bâtons et les anneaux de ringuette réglementaires sont autorisés.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour repérer toute défectuosité (fissures, échardes).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les bagarres – corps à corps et à coups de bâton – sont interdites.
- Désigner une zone de protection pour le gardien de but.
- Aucun autre joueur ou bâton n'est autorisé dans cette zone.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- Il faut expliquer toutes les règles clairement et les faire respecter.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Jeu de crosse (Inter-crosse, balle molle)

Niveaux suggérés : 3–12

En salle ou sur gazon, le JEU DE CROSSE n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Balles de crosse relativement « molles » – pour « inter-crosse ».
- Port du masque pour le gardien de but.
- Bâtons de plastique moulé d'inter-crosse.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- L'enseignant doit modifier les règles pour interdire les contacts entre bâtons ou les coups de bâton au corps, et pour prévenir les contacts accidentels dans la bande de 1 m qui longe le mur du gymnase ou la clôture du terrain de jeux.
- Seul le jeu de crosse sans contact est autorisé.
- Mettre l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Jeu de quilles

5 quilles *Niveaux suggérés : M–6e année*

5–10 quilles *Niveaux suggérés : 7e–12e année*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures convenables.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les parents/tuteurs doivent être informés de toute activité faite à l'extérieur du terrain de l'école et le transport des élèves doit être assuré conformément aux recommandations du présent document.
- Il faut respecter les règles et l'étiquette de l'établissement.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

© Alberta Learning. Alberta. Canada (2004)

Jeux de parachute

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.
- S'assurer que le parachute est en bon état.

Considérations pédagogiques

- Il faut enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Interdire les jeux engageant une partie quelconque du corps dans le trou du parachute.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Jeux de raquette (avec filet)

BADMINTON – PICKLEBALL –
TENNIS – TENNIS À BATTE

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les raquettes ne doivent avoir aucune défectuosité et doivent offrir une bonne prise.
- L'aire du jeu doit être exempt de tout débris ou obstacle et doit offrir une bonne traction.
- Le périmètre de chaque court doit être clairement délimité.
- Établir des mesures de sécurité pour les courts disposés côte à côte.
- Aucun bijou ou pendentif ne doit être porté.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sport appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les activités et habiletés enseignées doivent être modifiées selon l'âge et le niveau de compétence des participants.
- Enseigner aux élèves l'importance de se protéger contre le soleil si on joue à l'extérieur.
- Les positions et les mouvements doivent être enseignés pour les jeux en doubles et les jeux individuels.
- Enseigner l'étiquette du court aux élèves et la faire respecter (ex. : ne pas pénétrer sur le court utilisé par d'autres joueurs).
- Pour les séances d'instruction et de jeu, prévoir suffisamment d'espace libre pour que chaque élève puisse exécuter les coups librement et sans interruption.
- Enseigner aux élèves les avantages de porter l'équipement protecteur pour la protection des yeux.
- Interdire aux spectateurs d'être sur le court.
- Les courts doivent être exempts de tout obstacle (rien, ni personne d'autre ne doit s'y trouver).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée durant l'enseignement initial et lorsqu'on monte l'équipement.
- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement et une fois que toutes les questions de sécurité ont été soulignées.

Jeux de raquette (dans un court)

PADDLEBALL – RACQUETBALL – SQUASH

Niveaux suggérés : M–12

Le SQUASH nord-américain n'est pas recommandé pour les jeunes élèves (M–6e année). Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les raquettes ne doivent avoir aucune défectuosité et doivent offrir une bonne prise.
- Les raquettes de racquetball et de paddleball doivent être munies d'une attache qui se porte autour du poignet.
- L'aire de jeu doit être exempte de tout débris ou obstacle, et offrir une bonne traction.
- Le périmètre du court doit être clairement délimité.
- Mettre en place des consignes de sécurité pour les courts disposés côte à côte.
- Aucun bijou ou pendentif ne doit être porté.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.
- Le port de lunettes protectrices est exigé dans un court fermé réglementaire.
- Les élèves portant des lunettes devraient, en plus, porter des lunettes protectrices incassables.
- Utiliser des balles adaptées au niveau de compétence des élèves (ex. : balles de tennis en mousse ou en vinyle).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent être adaptés aux habiletés enseignées.
- Enseigner aux élèves l'importance de se protéger contre le soleil si on joue à l'extérieur.
- Les positions et les mouvements pour les jeux en doubles et les jeux individuels doivent être enseignés.
- Enseigner l'étiquette du court aux élèves et la faire respecter (ex. : ne pas pénétrer sur un court utilisé par d'autres joueurs).
- Pour les séances d'instruction et de jeu, prévoir suffisamment d'espace libre pour que chaque élève puisse exécuter les coups librement et sans interruption.
- Enseigner aux élèves les avantages de porter des lunettes protectrices.
- Interdire aux spectateurs d'être sur le court.
- Ne pas autoriser plus de quatre joueurs sur les courts ou les terrains de paddleball et de racquetball.
- Le squash doit être pratiqué par un seul joueur à la fois, sauf s'il y a des courts doubles.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée durant l'enseignement initial.
- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement et une fois que toutes les questions de sécurité ont été soulignées.

Kinball

OMNIKIN *Niveaux suggérés : M–12*

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Utiliser un gros ballon gonflé de type « omnikin ».
- L'aire de jeu doit être exempte de tout obstacle (ex. : pupitres, chaises, pianos).
- Toutes les portes d'accès et de sortie doivent être fermées.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités et les règles doivent être modifiées en fonction des aptitudes et de l'âge des élèves, des installations et de l'équipement utilisés, et doivent correspondre aux habiletés enseignées.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Lutte

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut utiliser des tapis de lutte ou des tapis de sol. Par exemple :
  - ensolite (3,8 cm);
  - trocellen (5,1 cm);
  - ethefoam (3,8 cm);
  - sarneige (3,8 cm);
  - tapis ayant le même indice de compactage.
- Les tapis doivent être bien attachés ou disposés de façon à ce qu'ils ne se séparent pas.
- Les tapis doivent faire l'objet d'une inspection régulière en vue de repérer toute défectuosité et doivent être nettoyés avec un produit javellisant avant d'être utilisés.
- L'espace qui entoure les matelas doit être exempt de tout obstacle ou danger.
- Prévoir une distance sécuritaire entre la limite de l'aire de lutte et les murs environnants. S'il y a moins de 2 m entre les deux, installer des tapis au mur.
- Le port de lunettes est interdit.
- Les élèves devraient avoir une tenue convenable (un maillot).
- Les élèves doivent avoir des chaussures de sports appropriées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive (ex. : commencer « au tapis » avant de passer aux mouvements debout).
- Seule la lutte « au tapis » est recommandée pour les élèves de 4e–6e année.
- Les exercices d'échauffement doivent privilégier le conditionnement et la souplesse.
- Enseigner les règlements au sujet des mouvements illégaux.
- Les élèves doivent être appariés en fonction de leur poids, de leur force et de leur niveau de compétence.
- Les ongles doivent être coupés court.
- Interdire aux élèves ayant des maladies infectieuses de la peau de pratiquer la lutte.
- Suivre les précautions universelles (telles que le port de gants imperméables) s'il y a présence de sang ou autres liquides biologiques (voir l'annexe N).
- La pratique du pont sur la nuque ou sur la tête est interdite – à l'échauffement ou à l'entraînement.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Patinage

PATINAGE SUR GLACE

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Les élèves doivent porter :
  - un casque de hockey approuvé par la CSA;
  - des patins à leur taille;
  - des gants ou des moufles.
- Enseigner aux élèves comment transporter leurs patins de façon sécuritaire.
- Les élèves doivent s'habiller en fonction des conditions météo.
- Avant de patiner sur un point d'eau à l'extérieur, vérifier la solidité de la glace. Communiquer avec les autorités locales à ce sujet.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les activités doivent être adaptées au niveau de compétence des élèves.
- Élèves et parents/tuteurs doivent être conscients des consignes de sécurité et de contrôle à respecter sur la glace – patiner dans la même direction pendant une session de patinage libre, par exemple.
- Expliquer les risques d'engelures, comment les reconnaître et les traiter (patinage extérieur).
- Il faut informer les parents/tuteurs (par écrit au niveau élémentaire) des activités de patinage de leur enfant et leur souligner l'importance du port du casque et des gants (voir l'annexe A).
- L'aire de patinage devrait être divisée pour accommoder les différents niveaux de compétences – des débutants jusqu'aux patineurs chevronnés.
- Privilégier la technique et non la vitesse dans tous les jeux ainsi que les défis et l'entraînement.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les élèves doivent d'abord apprendre à démarrer et à s'arrêter en toute sécurité, avant d'entreprendre toute autre activité.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

PATINAGE SUR ROUES ALIGNÉES – PLANCHE À ROULETTES

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Le port du casque est obligatoire – casque bien ajusté, approuvé par la CSA, ou conforme aux normes Snell. Les protège-coudes, protège-genoux et protège-poignets sont également recommandés.
- Vous assurer que chaque élève porte des patins qui lui conviennent.
- La surface utilisée pour cette activité doit être sèche et exempte de tout obstacle et débris.

Sur le terrain de l'école

- Délimiter un périmètre de patinage situé en dehors des aires de passage et sans dénivellations (pentes) notables.
- Utiliser le gymnase, si possible.

À l'extérieur de l'école

- Choisir soigneusement les itinéraires en tenant compte de la longueur du parcours, du revêtement de surface, de la pente et de la circulation routière.
- Respecter tous les règlements municipaux concernant le patinage sur roues alignées.
- Toutes les installations commerciales de patinage sur roues alignées doivent répondre aux normes de sécurité.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être conscients de l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Il faut expliquer clairement toutes les règles de sécurité aux élèves.
- Souligner les impératifs de « sécurité et contrôle en toutes circonstances ».
- Réserver une aire de pratique pour les débutants à l'intérieur du périmètre utilisé par la classe.
- Expliquer à tous les élèves – de tous niveaux – les principes de base relatifs :
  - au mouvement;
  - aux arrêts;
  - aux virages.
- Enseigner la courtoisie. Les élèves doivent :
  - rouler dans la même direction que leurs camarades;
  - rouler à droite et doubler à gauche;
  - annoncer leur intention de doubler en signalant « je double à gauche ».
- Indiquer la direction du mouvement pour tout le monde (ex. : le sens des aiguilles d'une montre ou le sens contraire aux aiguilles d'une montre).
- Les baladeurs ou lecteurs de disques compacts portatifs sont interdits.
- Interdiction de faire de la course ou des jeux de poursuite.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Patinage hors de l'école

- Les élèves doivent maîtriser les habiletés ou techniques de base.
- Ils doivent respecter le Code de la route.
- Ils doivent céder la priorité aux piétons.
- Ils doivent patiner avec un « pair » (système de compagnonnage).
- Les élèves doivent connaître les mesures d'urgence en cas d'accident.
- Il faut avertir les parents/tuteurs que les élèves pratiqueront le patinage sur roues alignées à l'extérieur de l'école.

Supervision

À l'école

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Hors de l'école : 4e–12e année

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Il devrait y avoir un surveillant en tête du groupe (chef de file) et un surveillant fermant la marche (serre-file).

PATINETTE

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les patinettes doivent être en bon état (ex. : sans fissures, bords coupants ou roulettes mal fixées).
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.
- Il faut relever et attacher les cheveux longs si la patinette est utilisée en position allongée.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités et jeux doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Il faut interdire aux élèves d'utiliser la patinette en position debout.
- Dans les activités à relais, prévoir assez de place (ou une sortie latérale de piste) pour que les élèves puissent ralentir et s'arrêter en toute sécurité.
- Les collisions intentionnelles devraient être prohibées.
- Dans la pratique du soccer ou du hockey sur patinettes, décourager les collisions intentionnelles entre patinettes et les contacts avec les jambes ou les bâtons.
- Il est interdit de monter sur les patinettes en courant ou en plongeant.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Planche à voile

Niveaux suggérés : 7–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- La planche à voile doit être en bon état.
- Chaque participant (enseignants et élèves) doit porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) de taille convenable, conforme aux normes de Transport Canada, et doté d'un sifflet (un pour chaque élève).
- Chaque participant doit porter un maillot de bain convenable.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Avant d'entreprendre des activités aquatiques, les élèves doivent passer le test suivant avec succès :
  - nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style);
  - nager debout pendant trois minutes;
  - enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau;
  - exécuter la position « caucus ».
- Les élèves doivent connaître les procédures d'urgence et les techniques d'auto sauvetage appropriées.
- Les élèves doivent connaître les principes élémentaires de secourisme et d'intervention en cas d'hypothermie. Les instructeurs doivent être attentifs aux conditions de la météo et de l'eau.
- Taux d'encadrement lors de l'instruction : 1 enseignant/instructeur : 20 (élèves deux par deux)
- Un surveillant (au moins) doit détenir un certificat d'intervention d'urgence ou une formation jugée équivalente.
- Il faut prévoir une embarcation de sauvetage motorisée qui puisse participer à la surveillance des planchistes éloignés de la plage.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Taux d'encadrement : 25 élèves pour chaque sauveteur agréé par le Service national des sauveteurs.
- Chaque instructeur doit surveiller une seule classe ou un seul groupe.

Plongeon

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Le matériel de sécurité standard, conforme aux règlements des piscines, doit être accessible.
- Un téléphone d'urgence doit être accessible.
- S'assurer que le tremplin et le cylindre de pivot (rouleau) sont en bon état.
- La profondeur de l'eau doit être conforme aux règlements de l'Association canadienne de plongeon amateur (CADA).
- Porter un maillot de bain approprié.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Faire en sorte que les cheveux ne gênent pas la vue (ex. : utiliser un élastique).
- Ne pas utiliser les piscines privées ou le bord des lacs pour enseigner les cours d'éducation physique. N'utiliser que les piscines scolaires ou municipales.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les élèves doivent connaître et respecter les consignes suivantes :
  - une seule personne à la fois sur le tremplin;
  - regagner le bord de la piscine (à un endroit prédéterminé) après le plongeon;
  - interdiction de courir ou de se bousculer sur les bords de la piscine;
  - s'assurer que le champ est libre avant de s'engager dans un plongeon;
  - interdiction de plonger dans la partie peu profonde de la piscine;
  - ne pas mâcher de la gomme;
  - ne pas porter de lunettes de nage;
  - ne pas porter de bouchons d'oreilles;
  - ne pas porter de chaussures sur le bord de la piscine.
- Il faut indiquer les mesures d'urgence aux élèves.
- Les parents/tuteurs doivent être informés quand les élèves s'entraînent à l'extérieur de l'école.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un maître nageur ou un sauveteur qualifié doit assurer une supervision visuelle constante pendant toute l'activité.
- Les instructeurs chargés d'enseigner les plongeons arrière ou utilisant un tremplin d'une hauteur supérieure à 1 m doivent être agréés par la CADA.

Rugby (sans contact)

Niveaux suggérés : 4–12

Le RUGBY (avec contact) n'est pas une activité d'éducation physique recommandée. Il convient d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente, au besoin. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Des ballons réglementaires de football ou de rugby devraient être utilisés.
- L'aire de jeu doit être inspectée régulièrement, elle doit être exempte de tout débris ou obstacle et doit offrir une bonne traction.
- Enseignants et élèves doivent être informés des trous ou des inégalités du terrain. On doit en informer les autorités scolaires.
- La tourbe doit offrir une bonne traction et doit absorber les coups d'impact.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner progressivement les techniques de jeu (ex. : passes à 2 contre 2, ballon rapide, relais, dégagements, jeu à deux ou à trois ballons, rugby « marché »).
- Les jeux doivent être fondés sur les habiletés enseignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Enseigner aux élèves l'importance de la protection solaire et de l'hydratation.
- Modifier les règles selon l'âge, la maturité physique et le niveau de compétence des participants (les jeux à sept ou à dix conviennent à ce groupe d'âge).

Supervision

- Une supervision constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Saut à la corde

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Des cordes de longueurs adaptées à la taille et aux habiletés des élèves devraient être utilisées.
- L'aire de pratique doit être exempte de tout obstacle.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Scoopball

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Le gardien de but doit porter un masque protecteur.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les techniques de jeu de façon progressive.
- Les jeux et activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Le contact intentionnel est interdit (ex. : corps à corps ou autre).
- Mettre l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant le besoin d'espace individuel.
- Si on utilise un gardien de but dans le cadre d'un jeu, désigner une zone de protection autour du filet.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

PLANCHE À NEIGE – SKI ALPIN

Niveaux suggérés : 4–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone d'urgence.
- Toutes les fixations doivent être conformes aux normes en vigueur; ex. : toutes les fixations doivent être en bon état et correctement ajustées.
- Le matériel loué – planches, skis et bâtons – doit être choisi en fonction de la taille de chaque élève. Les carres et la semelle doivent être en bon état.
- Les bottes et les fixations doivent être parfaitement compatibles.
- Le port de protège-poignets est recommandé aux élèves qui font de la planche à neige.
- Les élèves devraient porter des casques quand ils font du ski ou de la planche à neige.
- Quand le matériel est emprunté, il faut inspecter les fixations et les faire ajuster par un technicien compétent sur le site.
- Ne fréquenter que les stations de ski offrant des pentes pour débutants.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les élèves doivent connaître les limites des pentes de ski.
- Tous les élèves doivent être sensibilisés à la consigne de « contrôle en tout temps ».
- Il faut rentrer ou attacher les cheveux longs, ainsi que les écharpes, les longs bonnets ou les boutons des cordons de serrage.
- Il faut interdire les acrobaties (cascades et sauts).
- Les élèves doivent connaître à fond les consignes de sécurité et le code de responsabilité (Alpine Responsibility Code) du ski alpin (y compris les procédures de remonte-pente), les catégories de pentes et le rôle des patrouilles de ski.
- Expliquer les risques d'engelures et d'hypothermie aux élèves; leur enseigner à les reconnaître et à les traiter.
- Il faut informer les parents/tuteurs par écrit de la participation de leur enfant aux activités de ski. Insister sur l'importance d'une tenue vestimentaire et d'un équipement appropriés.
- Les élèves doivent porter des vêtements adaptés aux activités hivernales de plein air et se protéger correctement la tête et les mains, surtout.
- Parents/tuteurs et élèves doivent être informés de l'importance de la protection solaire (voir l'annexe A).
- L'enseignant doit être averti des problèmes médicaux des élèves (ex. : asthme, épilepsie, troubles cardiaques, allergies graves, etc.).
- Tous les élèves devraient subir un test d'évaluation préliminaire – administré par un instructeur de ski qualifié – qui permettra de les grouper en fonction de leurs compétences. Les élèves ayant besoin d'instruction, selon l'avis de l'instructeur, doivent participer aux leçons.
- Les élèves doivent skier sur les pentes désignées par l'instructeur de ski.
- Utiliser un système de compagnonnage dans la mesure du possible.
- L'enseignant/instructeur doit remettre l'activité à plus tard si les conditions météo risquent de mettre la vie des élèves en danger.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un surveillant (ex. : enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – devrait être identifié pour transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Taux d'encadrement des élèves par un instructeur qualifié :
  - 1 : 15 (4e–6e année)
  - 1 : 20 (7e–9e année)
  - 1 : 30 (10e–12e année).
- L'enseignant ou le surveillant devrait fixer des heures de contrôle au cours de la journée pour tous les élèves.
- Les responsabilités des surveillants doivent être clairement définies, notamment concernant l'obligation d'assurer la patrouille systématique des aires où les élèves pratiquent le ski et la planche à neige.

RAQUETTE À NEIGE – SKI DE FOND

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Une trousse de secours doit être approvisionnée et accessible.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Avant d'emprunter une piste de ski de fond, l'enseignant doit en faire un survol pour identifier tout risque potentiel.
- Établir des itinéraires précis pour que les élèves soient conscients du périmètre de l'aire d'activité (ex. : indiquer les endroits où il faut faire plus attention.)
- Les élèves doivent être correctement vêtus et ainsi protégés du froid.
- On doit avoir de l'eau pour prévenir les risques de déshydratation (prévoir des pauses à cet effet).
- Pour le ski de fond, les skis, les fixations, les bottes et les bâtons doivent être en bon état et convenir à la taille des élèves.
- Pour faire de la raquette à neige, le cadre et les fixations doivent être en bon état.
- Les enseignants devraient se munir de spatules de ski de rechange et d'une trousse de secours, surtout en région isolée.
- Établir l'itinéraire d'après les conditions d'ensoleillement, de vent et de neige, et tenir compte du niveau de difficulté du parcours. Quand on choisit des pistes non aménagées (non commerciales), s'assurer d'avoir :
  - un terrain uni et des pistes d'entraînement (pour le ski de fond);
  - un espace horizontal ou une aire d'arrêt suffisante au pied des pentes (pour le ski de fond);
  - accès à une aire de repos (chaleur, alimentation, fartage des skis, etc.);
  - une zone d'activité située à une distance sécuritaire des routes et d'autres dangers.
- Il est recommandé de ne pas emprunter les terrains en régions d'avalanches. Cependant, si on emprunte un terrain où il y a même un risque minime d'avalanche, un guide qualifié doit accompagner le groupe.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les parents/tuteurs doivent être informés quand les élèves s'entraînent à l'extérieur du terrain de l'école.
- Les présences devraient être prises avant et après chaque activité.
- La longueur et le niveau de difficulté du parcours doivent correspondre au niveau de compétence des élèves.
- Inclure des activités d'échauffement et de récupération avec chaque activité.
- L'enseignant doit être averti des problèmes médicaux des élèves (ex. : asthme, épilepsie, troubles cardiaques, allergies graves, etc.).
- L'enseignant doit encourager les élèves asthmatiques ou ayant des allergies sévères de se munir d'un inhalateur ou d'un auto-injecteur personnel.
- Expliquer les risques d'engelures et d'hypothermie aux élèves; leur enseigner à les reconnaître et à les traiter.
- Insister auprès des parents/tuteurs et des élèves sur l'importance de la protection solaire et d'une bonne hydratation (voir l'annexe A).
- Les élèves devraient pouvoir se réhydrater pendant l'activité.
- Il faut prévoir des mesures d'urgence et les communiquer aux élèves.
- Tout équipement apporté de la maison pour être utilisé lors de ces activités devrait être inspecté pour s'assurer qu'il est sécuritaire et en bon état.
- Demander aux élèves de vérifier si leurs chaussures sont correctement fixées aux raquettes ou aux skis.
- Les extrémités des bâtons sont pointues. Exiger que les élèves soient prudents, surtout quand ils sont en groupe.
- Utiliser un système de compagnonnage.
- Au stade d'apprentissage des jeux sur skis, ne pas utiliser les bâtons.
- Consulter la politique du conseil scolaire en matière de températures et de conditions météo.

Supervision

Excursions vers des installations désignées pour le ski de fond ou la raquette à neige

- La supervision de l'aire est exigée en toutes circonstances.
- Taux d'encadrement suggérés :
  - 1 : 12 (M–6^{e} année);
  - 1 : 20 (7^{e}–9^{e} année);
  - 1 : 30 (10^{e}–12^{e} année).

  Cela vaut pour les randonnées d'une journée en skis de fond ou en raquettes sur des pistes aménagées (centres ou stations de ski).
- Un individu qualifié – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir les premiers soins et de transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.
- Pour les randonnées, désigner des chefs de file et des serre-files.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.

Aire à une distance de marche de l'école

- Une supervision de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Soccer

Crab Soccer – Soccer-baseball

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'aire de jeu doit être inspectée régulièrement, elle doit être exempte de tout débris ou obstacle et offrir une bonne traction.
- Enseignants et élèves doivent être informés des trous ou inégalités du terrain. On doit en informer les autorités scolaires.
- La tourbe doit offrir une bonne traction et doit absorber les coups d'impact.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.
- Ballon de soccer en salle pour le soccer en salle; ballon Nerf pour les jeux peu structurés.
- Le gardien de but devrait porter des gants.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités et jeux doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les élèves doivent être informés de l'importance de l'hydratation et de la protection contre le soleil.
- Les tacles arrière sont interdits.
- Tout élève portant un plâtre doit avoir une note signée d'un médecin ou d'un parent/tuteur indiquant qu'il peut participer au jeu.
- Limiter le temps d'entraînement consacré aux coups frappés de la tête (ces exercices ne doivent pas être pratiqués à l'élémentaire).
- Pour le soccer en salle, désigner une zone de protection pour le gardien de but; aucun autre joueur n'est autorisé dans cette zone.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Softball

Tee-ball

Niveaux suggérés : M–12

Softball, jeux préparatoires (ex. : soccer-baseball, volley-baseball, scrub)

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les bâtons doivent être en bon état (sans fissures) et permettre une bonne prise.
- Les bâtons en aluminium doivent permettre une bonne prise.
- Seules les balles lentes et les vols de balles contrôlés sont permis.
- Si une balle régulière de softball est utilisée, les frappeurs et les coureurs doivent porter un casque et les joueurs au champs devraient porter des gants.
- L'aire de jeu doit être éloignée des routes.
- Quand les élèves effectuent des activités différentes en même temps, prévoir suffisamment d'espace libre entre les groupes.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- L'aire de jeu doit être inspectée régulièrement; elle doit être exempte de tout débris ou obstacle et offrir une bonne traction.
- Enseignants, élèves, entraîneurs et arbitres doivent être informés des trous ou inégalités du terrain. On doit en informer les autorités scolaires.
- La tourbe doit offrir une bonne traction et doit absorber les coups d'impact.
- Interdire le port de chaussures à crampons en métal.
- Des chaussures à crampons moulés peuvent être portées.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sport appropriées.
- Pour le soccer-baseball ou le volley-baseball, ne pas utiliser de bâton.
- Pour le softball et le tee-ball, le receveur doit porter un masque et un plastron protecteur.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les élèves doivent être informés de l'importance de la protection solaire.
- Les élèves doivent apprendre à baisser ou à poser leur bâton après avoir frappé un coup, et à ne pas le lâcher durant la poursuite du mouvement (une fois la balle frappée).
- Pour éviter les risques d'accident, les joueurs qui ne sont pas au champ doivent se tenir en retrait, derrière le poste du frappeur ou le grillage (sans se tenir au grillage par les doigts).
- Une ligne d'engagement devrait servir de marbre.
- S'il y a un arbitre, il ne doit pas se tenir derrière le marbre. Il devrait rester derrière le lanceur, en arrière du grillage ou des lignes de l'avant-champ.
- Le receveur arrière doit se tenir derrière le marbre – à une distance sécuritaire. Le rôle de receveur arrière n'est pas d'attraper la balle, mais de la récupérer. Le poste de receveur arrière (pas celui de receveur) est utilisé pour le softball pratiqué en classe.
- Le receveur arrière doit porter un masque.
- Les bâtons non utilisés doivent être déposés derrière le grillage arrière.
- Les glissades sont interdites.
- Appliquer la règle du jeu forcé pour tous les buts, y compris au marbre.
- Enseigner aux frappeurs à tenir le bâton correctement (sans croiser les mains).
- Les élèves doivent porter des gants de receveur appropriés.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Tennis

Voir page 69.

Tennis de table

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Vous assurer que les élèves peuvent circuler et évoluer librement autour de la table.
- La surface du sol doit être lisse, unie et sèche.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- L'aire de jeu doit être exempte de tout obstacle.
- Tables robustes et en bon état.
- Les élèves doivent avoir une tenue et des chaussures de sports appropriées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Établir un protocole régissant le montage et le démontage des tables.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que toutes questions de sécurité ont été soulignées.
- Une supervision du site est recommandée pendant le montage et le démontage des tables.

Tir à l'arc

Niveaux suggérés : 5–12

Le TIR À L'ARC ne convient pas aux jeunes élèves (M–4e année). Avant de pratiquer ce sport, il est recommandé d'obtenir la permission du directeur général ou d'une autre autorité compétente. Les politiques et procédures du conseil scolaire doivent être strictement respectées en toutes circonstances.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- On doit avoir accès à un téléphone en cas d'urgence.
- Il faut inspecter le matériel régulièrement pour repérer toute défectuosité.
- Les élèves devraient disposer de protège-bras et de protège-doigts.
- Les dimensions et le poids de l'arc doivent correspondre à la taille et au poids du participant.
- Il faut distribuer des flèches de longueur appropriée et utiliser des cibles appropriées pour les élèves.
- Il est interdit d'utiliser des arbalètes ou des arcs à poulies.
- Les aires de tir doivent être exemptes de tout obstacle ou de tout risque d'accident.
- Les aires de tir doivent être signalées par des panneaux d'avertissement et les voies d'accès doivent être contrôlées.
- Les cibles doivent être situées à l'écart des points d'entrée et de sortie de l'aire de tir pour éviter toute présence accidentelle sur le terrain.

Considérations pédagogiques

- Les habiletés doivent être enseignées de façon progressive.
- La ligne de tir doit être déterminée d'après le niveau de compétence des élèves.
- Les élèves doivent se tenir derrière la ligne de tir durant l'activité.
- Les élèves qui ne participent pas au tir doivent se tenir à une distance sécuritaire de la ligne de tir, à l'écart des archers en position de tir.
- Établir un protocole « début/arrêt » pour les séquences de tir et de récupération des flèches.
- Les élèves doivent recevoir des consignes sur les mesures de sécurité, les techniques de tir, l'entretien et l'utilisation de l'équipement et la façon de retirer les flèches de la butte sans danger.
- Il est interdit de pointer son arc – chargé ou non – sur qui que ce soit.
- Les arcs ne doivent être chargés que sur la ligne de tir et après le signal convenu.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Pour le tir en salle, il faut utiliser un filet de sécurité correctement installé.
- L'aire de tir doit être clairement délimitée et contrôlée, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Toboggan

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone.
- Le toboggan doit être en bon état, sans arrêtes irrégulières.
- Les soucoupes glissantes, les pneus et les tapis-luges ne sont pas recommandés.
- Les élèves doivent porter des vêtements et chaussures adaptés aux conditions météo.
- Pour tout site, les élèves doivent être conscients du périmètre de l'activité.
- Choisir le site en fonction des facteurs suivants : soleil, vent, facteur de refroidissement, état de la neige et caractère approprié du terrain. Le site doit se trouver à proximité d'une aire de repos (chaleur, nourriture, etc.).
- Choisir une piste de neige tassée, mais sans glace, avec une pente ne surpassant pas 30 degrés.
- La pente et l'aire d'arrêt au bas de la pente doivent être exemptes de tout danger (sans arbres, ni véhicules, entre autres).
- L'aire d'arrêt doit permettre aux élèves de terminer leur course sans danger.
- Le site doit être signalé comme « piste de toboggan ».
- Il devrait y avoir une aire/plate-forme de départ horizontale au sommet de la pente.
- Plus la pente est inclinée, plus la piste doit être courte.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Expliquer les risques d'engelures et d'hypothermie aux élèves; leur enseigner à les reconnaître et à les traiter.
- Insister auprès des parents/tuteurs et des élèves sur l'importance de la protection solaire.
- Il faut prévoir des mesures d'urgence et les communiquer aux élèves.
- Les élèves ne peuvent faire du toboggan qu'à genoux ou en position assise. Interdiction d'être debout sur le toboggan.
- Il est interdit de se pousser ou de remonter la pente en courant.
- Il faut maintenir une distance sécuritaire entre les toboggans.
- Il est interdit de sauter devant les toboggans qui descendent la pente.
- Il ne faut pas surcharger les toboggans. (Réglementer le nombre d'élèves par toboggan.)
- Établir un protocole sécuritaire que les élèves devront respecter pour sortir de l'aire d'arrivée et retourner au sommet de la pente.
- Les enseignants doivent être informés des problèmes médicaux éventuels des élèves (ex. : asthme et autres troubles respiratoires).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Les parents/tuteurs doivent être informés de toute activité effectuée hors de l'école.
- Les sauts ou les obstacles sont interdits.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Triathlon

Niveaux suggérés : 7–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Il faut inspecter les bicyclettes régulièrement pour s'assurer qu'elles sont en bon état avant la date de l'activité.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone d'urgence.
- La bicyclette doit convenir à la taille du cycliste.
- Les élèves doivent porter des casques de cycliste bien ajustés, approuvés par la CSA, conformes aux normes Snell, ANSI et CPSC.
- N'utiliser que les piscines scolaires ou municipales (pas les piscines privées ou les lacs).
- Choisir l'itinéraire soigneusement (longueur, état de la chaussée, intensité de la circulation).
- Au moment d'établir l'itinéraire, se souvenir que les virages à droite sont les plus sécuritaires.
- Il faut prévoir des vêtements de bain appropriés pour l'épreuve de natation.
- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés (ex. : des chaussures de sport).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les parents/tuteurs et élèves doivent être informés de l'importance de la protection contre le soleil et d'une bonne hydratation.
- Les élèves devraient s'entraîner avec un partenaire pour les trois épreuves.
- Les élèves doivent connaître les consignes d'urgence en cas d'accident (voir l'annexe C).
- Laisser la liste des participants et les itinéraires à une autorité compétente de l'école.
- Prendre les présences avant et après chaque activité.
- Modifier la longueur du parcours et de l'épreuve de natation selon l'entraînement, l'âge, les aptitudes et la maturité physique des participants.
- L'enseignant doit tenir compte des conditions météo (ex. : vent, froid, chaleur, pluie) pour les séances d'entraînement.
- Les élèves devraient être informés de l'importance de porter une combinaison isothermique pour se protéger contre l'hypothermie.
- Les élèves devraient être informés de l'importance de porter des lunettes protectrices pour la course et le cyclisme.
- Les élèves qui ont des problèmes médicaux ne devraient pas participer à ce type d'entraînement intensif.

Supervision

- Cyclisme et course à pied : la supervision de l'aire est recommandée.
- Natation : la supervision du site est recommandée par des instructeurs/sauveteurs qualifiés.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

- Un surveillant (enseignant, parent/tuteur ou adulte compétent) – autre que la personne responsable de l'excursion – chargé de fournir les premiers soins et de transporter un élève blessé à l'hôpital, au besoin, devrait accompagner le groupe en tout temps.
- Il faut respecter les règles des piscines municipales ou locales.
- Les élèves doivent pouvoir s'hydrater correctement (prévoir des postes de ravitaillement en eau).

Volley-ball

NEWCOMBE BALL – VOLLEY-BALL DE PLAGE

Niveaux suggérés : M–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Les poteaux de filet de volley-ball doivent être entreposés de façon sécuritaire.
- Quand les poteaux sont retirés, il faut remettre les plaques de plancher.
- Les poteaux, y compris les manivelles et les points d'appui, devraient être rembourrés du plancher jusqu'au bas du filet.
- Il ne faudrait jamais utiliser des câbles pour fixer les poteaux au mur ou au plancher.
- Ne pas permettre aux élèves de grimper aux poteaux pour attacher le filet. Ils devraient se servir d'une chaise ou d'un autre équipement.
- Le filet doit être en bon état et les lisières latérales ne doivent pas s'effilocher.
- L'antenne doit être au même niveau que le bas du filet.
- La surface du terrain de jeu (intérieur ou extérieur) doit offrir une bonne traction.
- Le gymnase doit être exempt de tout obstacle (ex. : aucun matériel ou équipement ne devrait traîner autour du court).
- Les terrains de volley-ball en plein air devraient offrir une bonne traction.
- Les courts de volley-ball de plage doivent être recouverts d'une bonne couche de sable (sans aires non protégées ou surfaces dures).
- Le ballon doit être adapté à l'âge et aux habiletés des élèves.
- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements convenables.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Enseigner aux élèves à installer et à descendre les filets.
- Les jeux et les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Les plongeons ne doivent pas faire partie du programme destiné aux élèves de l'élémentaire.
- Les exercices doivent être organisés pour éviter que les élèves soient frappés accidentellement par un ballon perdu.
- Les activités et les règles doivent être modifiées selon l'âge et le niveau de compétence des participants.

Supervision

- La supervision du site est recommandée durant les leçons initiales et l'installation de l'équipement.
- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une supervision visuelle constante est recommandée si les élèves doivent installer ou ranger les poteaux.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Water-polo

Niveaux suggérés : 7–12

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée.
- Équipement de sécurité réglementaire (c'est-à-dire recommandé par les règlements sur les piscines) : ceintures de sauvetage, perches télescopiques, planches dorsales.
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone d'urgence.
- Utiliser uniquement les piscines scolaires ou communautaires. (Ne pas utiliser les piscines privées.)
- Les élèves doivent porter une tenue de bain appropriée.
- Il faut empêcher que les cheveux gênent le champ de vision (ex. : les attacher avec un élastique).

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive.
- Les jeux et les activités doivent être fondés sur les habiletés enseignées.
- L'instructeur/enseignant doit être averti de tout problème médical qui pourrait menacer la sécurité des enfants au cours des activités aquatiques.
- Les élèves devraient faire preuve d'aptitudes minimales : pouvoir nager 100 m sans s'arrêter (peu importe le style) et nager debout pendant trois minutes.
- Les ongles doivent être coupés court.
- Modifier les règles selon l'âge et les aptitudes des participants.
- Les élèves doivent respecter les consignes suivantes :
  - ne pas courir et ne pas se bousculer sur les bords de la piscine;
  - ne pas mâcher de la gomme;
  - ne pas apporter de nourriture à proximité de la piscine;
  - ne pas rester et ne pas flâner dans l'aire de plongeon;
  - ne pas plonger dans la partie peu profonde de la piscine;
  - ne pas porter de chaussures sur les bords de la piscine.
- Les élèves doivent passer à la douche avant d'entrer dans la piscine.
- Quand les élèves fréquentent une piscine qui ne fait pas partie des installations de l'école, il faut en informer les parents/tuteurs.
- S'assurer que les élèves connaissent les consignes d'urgence avant d'entrer dans l'eau (voir l'annexe C).
- Les élèves qui ont des lésions ou des coupures infectées ne doivent pas fréquenter la piscine.

Supervision

- Une supervision du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Taux d'encadrement : un maximum de 25 élèves par maître nageur ou sauveteur (détenant un certificat du Service national des sauveteurs inc. [NLS]).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

ANNEXES

Parmi les annexes suivantes, les enseignants trouveront des exemples de formulaires, de listes de vérification, de lettres aux parents, de programme de mesures d'urgence et de politiques entourant les excursions et l'activité physique. Les enseignants devront modifier ces exemples pour répondre aux exigences du conseil scolaire et des besoins des élèves, en tenant compte des activités physiques planifiés, du niveau de risque escompté et des questions de sécurité à souligner.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Lettre modèle destinée aux parents/tuteurs

À noter : *La demande de renseignements ci-dessous est conforme, notamment, à l'article 18 de la* School Act *et à l'article 32(c) de la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée* (Freedom of Information and Protection of Privacy Act [FOIPP]). *L'accès aux données ainsi recueillies est limité au personnel responsable de l'administration et de l'enseignement des programmes d'éducation physique – dans le seul but d'identifier les problèmes de sécurité et les risques d'accidents que peuvent poser certaines activités physiques.*

Madame,
Monsieur,

L'activité physique est essentielle à la croissance et au développement de nos enfants. En plus d'une alimentation saine, l'ossature et les muscles ont également besoin d'être stimulés par des exercices physiques. La participation active aux jeux, à la danse, à la gymnastique et aux activités individuelles et collectives de plein air, permet aux élèves d'acquérir la confiance nécessaire pour mener une vie active. L'éducation physique leur apprend à apprécier la valeur de l'activité physique au quotidien et les aide à prendre des décisions à cet égard.

(Chaque école devrait indiquer divers sports pratiqués dans le cadre de son programme d'éducation physique, et les activités uniques qui se déroulent au sein de la communauté – la course de fond et le patinage, par exemple [mais pas le ski alpin, ni les sports nécessitant des déplacements pour lesquels il faut obtenir le consentement des parents et des tuteurs par écrit]. Chaque école devrait donner des exemples des activités intrascolaires qu'elle propose aux élèves au cours de l'année.)

Nous vous informons que ces activités se déroulent à l'extérieur de l'école et que la supervision des élèves est assurée.

Il est important que votre enfant participe au programme d'éducation physique dans les meilleures conditions de confort et de sécurité. À cette fin, nous recommandons ce qui suit :

a) un examen médical annuel;
b) une tenue vestimentaire appropriée (t-shirt, short ou survêtement, et chaussures de course). Les élèves ne doivent pas porter de bijoux ou d'accessoires susceptibles de gêner le mouvement. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui pourraient provoquer des accidents doivent être fixés à l'aide de ruban adhésif durant les cours d'éducation physique;
c) si votre enfant doit porter des lunettes pendant le cours d'éducation physique, les lentilles doivent être incassables;
d) les élèves doivent se protéger du soleil pour toutes les activités de plein air;
e) les parents/tuteurs sont tenus de vérifier soigneusement tout matériel ou équipement que les élèves apportent à l'école pour leur usage personnel lors d'activités physiques (ex. : skis, patins, casque, etc.).

Veuillez remplir la demande de renseignements médicaux ci-jointe et demander à votre enfant de la remettre à son enseignant. Pour toute question, veuillez communiquer avec la direction de l'école.

Avis relatif aux facteurs de risque

Toute activité sportive comporte un facteur de risque. Nous tenons à assurer la sécurité et le bien-être des élèves. Ainsi, nous mettons tout en œuvre pour gérer les risques prévisibles en prenant des précautions appropriées. Les risques d'accident varient selon la nature même des activités et peuvent se traduire par des entorses et des foulures sans gravité ou des blessures plus graves.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Demande de renseignements médicaux

Nom de l'élève : _____

Année : _____ N° d'assurance-santé de l'élève (facultatif) : _____

Enseignant : _____

Médecin de famille : _____ Tél. : (____) _____

Au besoin, contacter : _____ Tél. : (____) _____

Je tiens à communiquer les renseignements médicaux suivants, concernant la santé de mon enfant et sa participation aux programmes d'éducation physique offerts par l'école.

Veuillez cocher les cases appropriées pour indiquer si votre enfant présente un des problèmes suivants (fournir les détails pertinents) :

- ❑ épilepsie
- ❑ diabète
- ❑ problèmes orthopédiques (ex. : aux genoux)
- ❑ problèmes cardiovasculaires (cœur/pression sanguine)
- ❑ asthme, allergies
- ❑ maux de tête ou de dos (ou traumatisme survenu dans les deux dernières années)
- ❑ arthrite ou rhumatisme
- ❑ saignements de nez chroniques
- ❑ étourdissements, vertiges
- ❑ pertes de connaissance
- ❑ maux de tête (commotions cérébrales)
- ❑ épaule disloquée
- ❑ hernie
- ❑ articulations enflées, douloureuses ou fragiles

Détails pertinents :

_____

_____

_____

Quels médicaments faut-il garder à la disposition de votre enfant durant les activités sportives?

_____

_____

_____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Quels médicament(s) votre enfant devrait-il avoir à portée de la main lors d'activités physiques?

Qui devrait lui administrer le médicament, au besoin, et comment? _____

Moi, le parent/tuteur, j'autorise l'enseignant à administrer le médicament à mon enfant, au besoin, ou tel que prescrit.

Signature : _____

OU

Quoique mon enfant prenne normalement ses propres médicaments de façon autonome, moi, le parent/tuteur, j'autorise l'enseignant à lui administrer le médicament s'il en est empêché par une blessure ou une maladie.

Signature : _____

Est-ce que votre enfant porte un bracelet _____, une médaille ____, une carte Medic-Alert? _____

Si oui, veuillez indiquer le contenu de l'inscription Medic-Alert :

Est-ce que votre enfant porte des lunettes ou des lentilles cornéennes? Si oui, précisez :

Autre(s) pathologie(s) pertinente(s) exigeant que le programme soit modifié, ou activités précises auxquelles votre enfant ne devrait pas participer (préciser les raisons médicales) :

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

J'atteste que les renseignements que j'ai fournis sont corrects et j'autorise l'école à les utiliser aux fins décrites ci-dessus durant l'année scolaire 20__-20__ .

Signature du parent/tuteur : _____

Date : _____

À NOTER : ACCÈS À L'INFORMATION – Le présent formulaire a pour seul but de recueillir les renseignements permettant au conseil scolaire d'assumer les responsabilités que lui confèrent la Loi et les règlements régissant l'éducation. Les données ainsi obtenues sont protégées par la Loi scolaire sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée* (Freedom of Information and Protection of Privacy Act [FOIPP]) *et ne servent qu'aux fins liées à la politique du conseil scolaire en matière de gestion des risques. Toute question à ce sujet doit être adressée directement au directeur ou à la directrice de l'école.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Contenu de la trousse de secours

Voici un exemple du contenu d'une trousse de secours destinée à l'usage lors d'activités sportives ou récréatives. Peu importe l'activité, il est indispensable d'avoir une trousse de secours athlétique bien approvisionnée et à la portée de la main. La liste qui suit n'est pas exhaustive, mais donne un aperçu de la variété du matériel requis selon l'activité et le nombre de participants. On doit s'assurer de remplacer tout matériel utilisé.

Trousse de secours athlétique

1	masque de RCR durable
2	embouts buccaux jetables
6	paires de gants jetables
1	bouteille de désinfectant pour les plaies
1	bouteille de solution saline
1	tube de gelée lubrifiante (ex. : Vaseline)
10	sacs de plastique pour la glace (à fermeture par pression et glissière)
1	paire de ciseaux universels
1	paire de ciseaux pour pansements
1	paire de pincettes
1	coupe-ongles
1	petite lampe de poche
40	épingles de sécurité (grandes et petites)
40	pansements adhésifs sous emballage individuel
3	bandages triangulaires
2	paquets de papillons adhésifs (pour la fermeture de plaies)
10	compresses de gaze stériles (7,5 cm x 7,5 cm)
5	compresses de gaze stériles non-adhésives
2	rouleaux de bande de gaze (7,5 cm)
5	rouleaux de ruban adhésif athlétique
2	rouleaux de ruban adhésif élastique (7,5 cm)
2	pièces de drap fanon
2	pansements-compresses (10 cm)
2	pansements-compresses (15 cm)
2	feuilles de moleskine
2	feuilles de feutre adhésif ou mousse adhésive
1	bouteille 100 ml d'agent adhésif (ex. : Tufskin)
20	tampons antifriction (pour talon) ou lacets
10	tampons antiseptiques
10	abaisse-langues stériles
10	tiges de coton ouatées stériles
1	tube d'onguent ou crème antibactérien
1	bouteille de désinfectant pour les mains
1	pot de baume analgésique
1	bouteille d'écran solaire
1	coupe-ruban
1	bloc-note avec stylo
	couverture ou serviettes propres
	cartes d'informations sur les athlètes

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Plan des mesures d'urgence

Compte tenu de la nature même de l'activité physique, un accident est toujours possible. C'est pourquoi il est nécessaire de prévoir un plan d'intervention en cas d'urgence, garantissant que tout élève accidenté recevra des soins médicaux dans les plus brefs délais, le cas échéant. C'est la raison pour laquelle les personnes responsables de l'activité doivent avoir élaboré un plan des mesures d'urgence. Le plan ci-dessous est donné à titre d'exemple.

Vous devez savoir :

1. Où se trouve la trousse de secours et comment y accéder;
2. Où se trouve un téléphone et comment y accéder;
3. Les numéros de téléphone de l'ambulance et de l'hôpital;
4. Le numéro de téléphone de l'installation où vous allez (gymnase, piscine, aréna ou autre), ainsi que les directives pour s'y rendre;
5. Les directions pour connaître les meilleures façons de se rendre à l'hôpital;
6. Où se trouve un moyen de transport approprié et disponible.

Lorsqu'il y a blessure :

1. En arrivant sur les lieux de l'accident, assurez le contrôle de la situation et inspectez les lieux. Prenez toutes précautions à l'égard du contact avec du sang et des liquides biologiques (voir Précautions universelles à l'annexe N).

2. Rappelez-vous de :
   - NE PAS DÉPLACER L'ÉLÈVE BLESSÉ
   - QUAND L'ÉLÈVE NE PEUT PAS BOUGER LA PARTIE DE SON CORPS QUI SEMBLE BLESSÉE, NE L'AIDEZ PAS À LE FAIRE, CE QUI POURRAIT AGGRAVER SA BLESSURE.

3. Demandez aux personnes présentes de ne pas toucher l'élève blessé.

4. N'enlevez pas l'équipement de l'élève à moins d'avoir besoin d'une intervention d'urgence (ex. : RCR ou respiration artificielle).

5. Évaluez la gravité de la blessure pour décider s'il y a lieu de demander de l'aide supplémentaire.

6. S'il n'a pas lieu d'appeler les ambulanciers, décidez comment déplacer l'élève de l'aire du jeu.

7. S'il est nécessaire d'appeler une ambulance :
   a) demandez l'aide d'une autre personne;
   b) demandez à cette personne d'appeler l'ambulance avec les détails suivants :
      I. la nature de l'urgence et des blessures subies (ou possibles),
      II. l'adresse des lieux et comment s'y rendre (ex. : l'intersection la plus proche),
      III. le numéro de téléphone de l'installation;

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

c) demandez à cette personne de confirmer que l'appel a été fait et de confirmer l'heure d'arrivée approximative de l'ambulance;
d) demandez à quelqu'un d'attendre l'ambulance à l'entrée du site.

8. Une fois que l'appel a été fait, surveillez de près l'élève en le rassurant jusqu'à ce que de l'aide professionnelle arrive.

9. Ne donnez rien à boire ou à manger à l'élève, sauf si les conditions le dictent (ex. : diabète, hypothermie, déshydratation).

10. Demeurez calme. Parlez d'un ton rassurant.

11. Quand les ambulanciers arrivent, décrivez-leur ce qui s'est passé, comment c'est arrivé, et ce qui a été fait. Informez-les de tout problème médical ou des blessures pertinentes qu'a subies l'élève.

12. L'enseignant/l'entraîneur devrait identifier un adulte compétent qui accompagnera l'élève blessé à l'hôpital pour rassurer l'élève ainsi que pour informer le médecin de ses antécédents médicaux et des circonstances entourant l'accident.

13. Il faut communiquer avec le parent-tuteur aussitôt que possible suite à une blessure.

14. Remplissez un formulaire de rapport d'accident/d'incident et remettez-le aux autorités compétentes à l'école et au conseil scolaire.

15. Prévoyez des procédures de communication en cas d'urgence ou d'accident lors d'activités scolaires et parascolaires pratiquées à l'extérieur de l'école (ex. : avoir un téléphone cellulaire).

À noter : *Chaque trousse de secours devrait contenir une carte résumant les consignes d'urgence (voir l'exemple à la page suivante).*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

À noter : Chaque trousse de secours devrait également contenir une carte résumant les consignes d'urgence. En cas d'accident, toutes les données pertinentes doivent être communiquées par téléphone au personnel affecté aux urgences.

Consignes d'urgence

1. Composez le numéro de téléphone d'urgence – ex. : **911**.
2. Indiquez l'adresse exacte des lieux et l'emplacement des portes d'accès :

   _____

   _____
3. Indiquez précisément comment se rendre sur les lieux de l'accident.
4. Décrivez la nature des blessures.
5. Rapportez l'accident à la personne ou aux autorités responsables.
6. Soyez sur les lieux de l'accident à l'arrivée de l'ambulance.

Autres n^{os} de téléphone d'urgence :

Hôpital _____

Police _____

Pompiers _____

Centre anti-poison _____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Programme d'éducation physique (M–12e année)

Programme d'études – Éducation physique (M-12e année)

Le but du programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année est de permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie saine et active et de favoriser l'épanouissement de son identité francophone.

Activités

RAG A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques et *langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

- Habiletés fondamentales : locomotrices, non locomotrices et de manipulation
- Application des habiletés fondamentales à la danse, aux jeux, à la gymnastique, aux activités individuelles et à celles réalisées dans un milieu différent

Les résultats généraux B, C et D sont reliés et interdépendants. Ils sont atteints en participant aux activités mettant l'accent sur le mouvement identifiées au résultat général A.

Bienfaits pour la santé

RAG B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et l'exprimer en français.**

- Condition physique fonctionnelle
- Image corporelle
- Bien-être

Coopération

RAG C

Les élèves vont interagir positivement avec les autres, *en français.**

- Communication spontanée en français
- Esprit sportif
- Leadership
- Travail en équipe

Dynamisme soutenu

RAG D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active *et de s'affirmer comme francophones.**

- Effort
- Sécurité
- Établissement d'objectifs/défi personnel
- Vie active dans la communauté

**Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

Maternelle [DM–]		1re année [D1–]		2e année [D2–]		3e année [D3–]	
Les élèves vont :							
Sécurité							
DM-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D1-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D2-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique	D3-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
DM-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D1-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D2-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D3-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
DM-5	s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente	D1-5	se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace	D2-5	démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans différents milieux; ex. : des jeux modifiés	D3-5	parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers milieux; ex. : l'équipement de gymnastique
Établissement d'objectifs/Défi personnel							
DM-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif; ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D1-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif, ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D2-6	s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques	D3-6	se fixer un but à court terme pour intensifier l'effort et la participation à des activités physiques, et atteindre ce but
DM-7	faire des choix pour être impliqués dans une variété d'expériences de mouvement	D1-7	essayer une expérience de mouvement qui pose un défi à leurs capacités personnelles	D2-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	D3-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

4e année [D4–]	5e année [D5–]	6e année [D6–]
Les élèves vont :		
Sécurité		
D4-3 respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D5-3 identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D6-3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités relevant de toutes les catégories de mouvement
D4-4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D5-4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D6-4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits
D4-5 décrire comment se déplacer de manière sécuritaire dans divers milieux; ex. : telle une patinoire	D5-5 identifier les pratiques sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain	D6-5 choisir des pratiques simples et sécuritaires, qui favorisent un mode de vie actif et sain; ex. : le code de la sécurité routière pour le cycliste, et pour le patineur à roues alignées
Établissement d'objectifs/Défi personnel		
D4-6 se fixer un but à long terme pour intensifier l'effort et la participation à un domaine de l'activité physique, et atteindre ce but	D5-6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	D6-6 se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités
D4-7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D5-7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D5-7 analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

7e année [D7–]	8e année [D8–]	9e année [D9–]
Les élèves vont :		
Sécurité		
D7-3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, et ce, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	D8-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités	D9-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement
D7-4 expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer	D8-4 concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération	D9-4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération
D7-5 recommander des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'équipement protecteur pour le patinage à roues alignées, le hockey-balle	D8-5 évaluer ou juger les expériences de mouvement en matière de sécurité, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'usage sécuritaire d'équipement sportif	D9-5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : des jeux inventés par les élèves
Établissement d'objectifs/Défi personnel		
D7-6 enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D8-6 suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités
D7-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi	D8-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	D9-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

Éducation physique 10	Éducation physique 20	Éducation physique 30
Les élèves vont :		
Sécurité		
D10-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D20-3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D30-3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités
D10-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D20-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D30-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération
D10-5 définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire (RCR); ex. : les activités aquatiques; et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D20-5 démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : le camping; et, identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D30-5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres
Établissement d'objectifs/Défi personnel		
D10-6 analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie	D20-6 déterminer des objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes, ainsi qu'un échéancier en vue de les réaliser	D30-6 évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes
D10-7 S/O	D20-7 S/O	D30-7 S/O

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Sécurité dans les salles d'activités

(Salles [autres que les gymnases] servant aux activités physiques intra-scolaires – hall, salle paroissiale, salle de classe vide, sous-sol de l'école)

Les enseignants qui dispensent des cours d'éducation physique dans une salle de jeux ou d'activités doivent respecter les recommandations suivantes pour assurer une plus grande sécurité.

1. Les salles d'activités conviennent aux activités contrôlées : danse aérobique, exercices sur tapis de sol, postes de conditionnement physique, saut à la corde, lutte gréco-romaine, danse, activités utilisant des sacs d'équilibre ou des chaises, etc. Évitez les longs lancers de ballon, les parties de ballon-chasseur et les jeux très dynamiques qui utilisent toute la longueur du local, tels les jeux de poursuite, le soccer et le hockey en salle.
2. Pour tous les jeux, adoptez une règle interdisant tout corps à corps.
3. Limitez le nombre de participants actifs pour faciliter le respect des consignes de sécurité.
4. Si l'aire d'activités se trouve dans un espace ouvert, il faut ordonner aux élèves qui circulent dans l'école de contourner cette aire et leur interdire de la traverser.
5. Il faut structurer les exercices en vue d'assurer la meilleure participation organisée possible.
6. Il faut interdire aux élèves de jeter des objets au plafond – de faire tomber des carreaux, de la poussière, des tubes de néon, etc.
7. Essayez d'effectuer les activités à l'écart des fontaines, des marches d'estrade, des vitrines d'exposition, etc. Pour toutes les activités, prévoyez une zone de sécurité d'au moins 1 m autour du périmètre. Si possible, délimitez cette zone à l'aide de cônes de balisage.
8. Il faut prendre les précautions nécessaires pour éviter que les portes s'ouvrent dans l'aire de jeu. Par exemple, si le circuit traverse des halls d'entrée, il faut immobiliser les portes pour éviter qu'elles se referment sur les élèves.
9. N'autorisez pas les élèves à participer à une activité exigeant une supervision visuelle constante ou du site pendant que l'enseignant est parti chercher de l'équipement ou du matériel au gymnase ou ailleurs.
10. Assurez-vous que la surface du sol ne pose aucun danger pour l'activité (le sol n'est pas glissant et il n'est pas encombré de meubles ou d'obstacles dangereux).

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Listes de vérification

Formulaire d'inspection de sécurité des gymnases

Chaque école devrait prévoir des inspections de sécurité régulières et un suivi approprié. Vérifiez la procédure et la politique du conseil scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire établi, vous pouvez utiliser celui que nous proposons à titre d'exemple.

Nom du local : _____

Date d'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Espace du gymnase			
• ne sert pas d'entrepôt – aucun meuble, ni boîte, ni équipement n'encombre les murs ou les coins	____	____	_____
Plancher			
• propre et sec	____	____	_____
• offre une bonne surface de traction (ne glisse pas)	____	____	_____
• exempt d'objets pouvant provoquer des chutes	____	____	_____
• les prises (douilles) de plancher sont couvertes et situées au ras du sol	____	____	_____
• les plaques de plancher sont en bon état, solidement fixées et au ras du sol	____	____	_____
Entrées/Sorties			
• exemptes de tout obstacle	____	____	_____
• aucune poignée ou bouton de porte ne doit dépasser du côté du gymnase	____	____	_____
• les portes doivent s'ouvrir vers l'extérieur du gymnase	____	____	_____
Escaliers			
• exempts de tout obstacle	____	____	_____
• la surface des marches doit être en bon état	____	____	_____
• les rampes sont solidement fixées, lisses, sans pointes de clous ou échardes	____	____	_____
Plafonds			
• les carreaux de plafond et les dispositifs de protection des lampes sont solidement fixés	____	____	_____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Murs			
• les prises de courant, les interrupteurs, les minuteries ou tout autre dispositif potentiellement dangereux doivent être encastrés dans le mur ou recouverts d'une couverture capitonnée	____	____	____
• ils doivent être exempts de clous, vis ou crochets qui dépassent	____	____	____
But de basket-ball			
• les panneaux sont en bon état	____	____	____
• le câble et les dispositifs de fixation sont solidement attachés au mur	____	____	____
• le bord des anneaux est droit et solidement fixé	____	____	____
• les fermetures adhésives fixées aux murs situés derrière les buts sont en bon état	____	____	____
• le treuil ne se trouve pas directement sous un but mural	____	____	____
Barres de traction			
• solidement fixées au mur	____	____	____
• les éléments réglables sont en bon état	____	____	____
Panneaux à chevilles de bois			
• solidement fixés au mur	____	____	____
• les éléments réglables sont en bon état	____	____	____
Appareils d'escalade pliants			
• solidement fixés au mur	____	____	____
• câbles, poulies, goupilles de sécurité, colliers de serrage sont en bon état	____	____	____
• les goupilles de position, barres parallèles et échelles ne présentent ni fissures ni échardes	____	____	____
Salle d'entreposage			
• le plancher est propre et n'est pas encombré de matériel	____	____	____
• le matériel est rangé sur les rayons désignés	____	____	____
• les poteaux de filet (volley-ball) doivent être fixés contre le mur (de manière à ne pas tomber)	____	____	____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Matériel de secours			
• la trousse de secours contient tout le nécessaire et elle est accessible			
• les numéros de téléphone en cas d'urgence et le programme des mesures d'urgence sont affichés			
• accès au téléphone/au bureau à l'aide de la sonorisation (haut-parleurs)			
• l'éclairage des issues de secours fonctionne			
Vestiaires			
• l'aire des douches et les toilettes sont propres			
• aucune accumulation d'eau			
• les prises de courant sont adaptées au milieu humide			
• l'éclairage des issues de secours fonctionne			
• les armoires-vestiaires et les bancs sont en bon état – sans bord coupant			
Bancs/estrades			
• les bancs et les supports ne présentent ni fissures ni [illegible]			
• [illegible]			
Extincteurs			
• ne sont pas placés de façon à dépasser démesurément du mur [illegible]			

Commentaires/Mesures de suivi :

Formulaire d'inspection du matériel et de l'équipement de gymnastique

Chaque école devrait prévoir une inspection de sécurité bisannuelle et un suivi approprié. Vérifiez la procédure et la politique du conseil scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire, vous pouvez utiliser celui que nous proposons à titre d'exemple.

Nom du local : _____

Date d'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

À vérifier :	OUI	NON	COMMENTAIRES
Bâtons/raquettes/poteles/quilchets			
• en bon état, sans échardes	____	____	_____
• bâtons de bois ou métal sont sans fissure et les poignées offrent une bonne prise	____	____	_____
• les palettes sont solidement fixées aux bâtons (bâtons de hockey)	____	____	_____
Frein (de bois et caoutchouc)			
• [illegible]	____	____	_____
• [illegible]	____	____	_____
• [illegible] en bon état	____	____	_____
Haut en hauteur : barres portables/barres et montants/barres horizontales			
• les dispositifs de fixation des barres et les montants sont en bon état	____	____	_____
• la housse de la barre portable est en bon état (sans déchirures)	____	____	_____
• la mousse de la barre portable est en bon état	____	____	_____
• les barres horizontales sont entourées de ruban sans fissures ni échardes	____	____	_____
Tapis de sol			
• housses en bon état (sans déchirures)	____	____	_____
• mousse en bon état	____	____	_____
• les bandes velcro fonctionnent	____	____	_____
• les surfaces sont nettoyées de façon régulière	____	____	_____
• les soudures ne présentent pas de craquelures	____	____	_____

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Chariots à ballons			
▪ les roulettes fonctionnent bien			
▪ aucun bord coupant			
▪ aucun bord coupant			
Cordes et câbles			
Cordes et câbles			
▪ sans nœud aux extrémités			
▪ aucun effilochage visible			
▪ attachés pour ne pas interférer avec d'autres activités			
Cerceaux			
▪ ni fissures ni déformations			

Commentaires/Mesures de suivi : _____

Formulaire d'inspection des installations extérieures

Voir également l'annexe H – *Liste de contrôle pour la sécurité des aires de jeux*

Chaque école devrait prévoir des inspections de sécurité régulières et un suivi approprié. Vérifiez la procédure et la politique du conseil scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire, vous pouvez utiliser celui que nous proposons à titre d'exemple.

Nom du local : ____

Date d'inspection : ______________ Heure : __________ Inspecté par : ______________________

À vérifier :	*OUI*	*NON*	*COMMENTAIRES*
Aires de jeu et de promenade			
• aires asphaltées – surface égale, sans trous	____	____	____________
• gazon ou terre battue – sans trous/ornières	____	____	____________
• propres (sans débris de verre, canettes, roches, excréments, etc.)	____	____	____________
• sans flaques d'eau, sans problème de drainage	____	____	____________
• exemptes de tout obstacle ou accident de terrain	____	____	____________
Gradins			
• exempts de tout obstacle	____	____	____________
• la surface des planches doit être en bon état	____	____	____________
• les rampes sont solidement fixées	____	____	____________
• toutes les parties de bois sont lisses, sans pointes de clous, sans fissures ni échardes	____	____	____________
Nids de guêpes ou d'abeilles			
• aucun nid	____	____	____________
Clôtures métalliques			
• les attaches et les liens doivent être solidement fixés	____	____	____________
• le grillage doit être correctement tendu et fixé au cadre	____	____	____________
• la clôture ne doit présenter aucun trou à la hauteur du sol	____	____	____________
• les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés	____	____	____________
• les poteaux ne doivent pas être rouillés	____	____	____________

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Bancs/Estrades			
• exempts de toute pointe de clou, fissure, écharde ou bois pourri	____	____	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés	____	____	_____
Écran-arrière de jeu			
• le grillage métallique, les attaches et les liens doivent être solidement fixés	____	____	_____
• le grillage doit être correctement tendu et fixé au cadre	____	____	_____
• aucun trou dans le grillage ou à la hauteur du sol	____	____	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés	____	____	_____
• ni débris ni éclats de verre à proximité de l'écran arrière	____	____	_____
• les poteaux ne doivent pas être rouillés	____	____	_____
Terrain de softball			
• le périmètre du jeu est bien identifié	____	____	_____
• aucune tête de système d'arrosoir ne dépasse	____	____	_____
• le tour du terrain est exempt de toute obstruction	____	____	_____
• à une distance suffisante des clôtures, des poteaux de lumière, des estrades	____	____	_____
• surface unie et bien drainée	____	____	_____
• sans trous, ni ornières, déchets, excréments ou autre débris	____	____	_____
• les clôtures délimitant le territoire hors jeu sont assez hautes et en bon état	____	____	_____
• zones d'avertissement à proximité des clôtures du territoire hors jeu	____	____	_____
• le territoire hors jeu est exempt de tout obstacle	____	____	_____
• des marqueurs bien fixés indiquent les verges et les extrémités de zones	____	____	_____
Buts			
• aucun crochet ne doit dépasser du cadre	____	____	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés	____	____	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	____	____	_____
• où nécessaire, le matériel de rembourrage est bien fixé à la monture du but	____	____	_____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

À vérifier :

	OUI	*NON*	*COMMENTAIRES*
Buts de basket-ball			
• les panneaux sont en bon état	____	____	_____
• le bord des cerceaux est droit et solidement fixé	____	____	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et dissimulés	____	____	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	____	____	_____
Dangers possibles dans la cour de l'école			
• arbres, souches, poteaux, ruisseaux et autres dangers pour l'élève dans l'environnement	____	____	_____
• les dangers sont signalés au personnel et aux élèves	____	____	_____
• panneaux d'avertissement et barrières, au besoin	____	____	_____
• les consignes de sécurité à respecter dans les aires de jeux situées à proximité des dangers possibles sont communiquées à tous les élèves	____	____	_____
Autres :			
• _____	____	____	_____
• _____	____	____	_____

Commentaires/Mesures de suivi : _____

_____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Rapport d'accident (formulaire type)

Les données recueillies ci-dessous serviront à établir les circonstances d'un accident ou d'un traumatisme. Elles sont régies et protégées par la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (Freedom of Information and Protection of Privacy Act *[FOIPP]*).

Nom de la personne qui complète ce formulaire : _____

Téléphone : _____

Nom de l'élève blessé : _____

École : _____

Date du rapport d'accident : _____

N° d'assurance-santé de l'élève (facultatif) : _____

N° d'identité de l'élève : _____

Sexe : ___ Âge : ___ Année : _____ Date et heure de l'accident/du traumatisme : _____

Endroit où l'accident/le traumatisme s'est produit : _____

Cocher ✓ la case ou les cases correspondant aux énoncés qui décrivent le mieux l'accident :

1. Localisation des traumatismes :

Indiquer *gauche* ou *droite* là où c'est pertinent

❑ Tête	❑ Épaule	❑ Poitrine	❑ Jambe inférieure
❑ Visage	❑ Bras supérieur	❑ Abdomen	❑ Cheville
❑ Nez	❑ Coude	❑ Dos	❑ Pied
❑ Œil	❑ Avant-bras	❑ Fesses	❑ Autre :
❑ Oreille	❑ Poignet	❑ Aine	
❑ Dents	❑ Main	❑ Cuisse	_____
❑ Cou	❑ Doigt	❑ Genou	

Autres détails pertinents sur la blessure : _____

2. Type de blessure :

- ❑ Égratignure/écorchure
- ❑ Brûlure
- ❑ Traumatisme osseux – enflure et/ou altération de la couleur à proximité d'un os
- ❑ Commotion cérébrale – perte de conscience ou étourdissement temporaire
- ❑ Dislocation ou altération de la couleur – difformité d'une articulation
- ❑ Fracture
- ❑ Lacération/incision/perforation – plaie ouverte
- ❑ Claquage ou élongation musculaire – attribuable au surmenage plutôt qu'à un coup
- ❑ Saignement de nez
- ❑ Entorse – torsion ou déplacement anormal d'une articulation
- ❑ Dents – délogées ou cassées
- ❑ Autre : _____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

3. Lieu :

- ❑ Gymnase
- ❑ Terrain ou aire de sport
- ❑ Salle de classe/Laboratoire
- ❑ Terrain de jeux – structure de jeux
- ❑ Hall/Escaliers
- ❑ Piscine
- ❑ Patinoire
- ❑ Salle des casiers – vestiaires/douches
- ❑ Sur le chemin de l'école (aller/retour)
- ❑ Autre : _____

4. Cause directe probable :

- ❑ Collision accidentelle entre participants
- ❑ Coup provenant d'un objet (ballon, bâton, etc.)
- ❑ Contact ou violence physique (non pas une collision) dans le cadre normal d'une activité
- ❑ Négligence de la part de l'élève
- ❑ Chute ou perte d'équilibre qui n'est pas due à un facteur extérieur notable
- ❑ Chute ou perte d'équilibre impliquant un engin ou du matériel sportif
- ❑ Aucune cause évidente ou apparente
- ❑ Obstacle sur le terrain (objet ou spectateur)
- ❑ Fatigue ou effort démesuré
- ❑ Autre : _____

Décrivez brièvement l'incident : _____

_____

5. Mesures prises à la suite de l'incident :

- ❑ L'élève a repris ou poursuivi l'activité en cours.
- ❑ L'enseignant a recommandé l'arrêt de la participation.

6. Mode de transport :

- ❑ Ambulance
- ❑ Transport collectif
- ❑ Sans objet
- ❑ Autre : _____

7. Premiers soins dispensés :

- ❑ Glace, élévation, compression (GEC)
- ❑ Respiration artificielle/RCR
- ❑ Immobilisation
- ❑ Traitement des plaies
- ❑ Attelle/ruban/bandage de contention
- ❑ Écharpe
- ❑ Béquilles
- ❑ Étirement
- ❑ Counselling
- ❑ Autre : _____

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

8. Nom de l'intervenant(e) :

_____

Signature : _____ Date : _____

- ❑ Médecin
- ❑ Secouriste agréé
- ❑ Thérapeute en sport
- ❑ Entraîneur
- ❑ Autre : _____

9. Traitement ultérieur/Suivi :

- ❑ Hôpital
- ❑ Médecin de famille
- ❑ Autre : _____
- ❑ Aucun

10. Consignes à suivre à domicile :

_____

À NOTER : Il est interdit aux enseignants et aux membres du personnel de l'école d'autoriser un médecin à traiter un élève.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Ressources sur la sécurité des aires de jeu

Au Canada, il n'existe pas d'agence unique responsable d'établir des lignes directrices et régulatrices sur la sécurité des aires de jeu. Pour les informations les plus courantes à ce sujet, veuillez appeler l'Association canadienne de la normalisation (1 800 463-6727).

Plusieurs municipalités établissent leurs propres lignes directrices. Pour ces renseignements, il faut appeler le département de parcs et loisirs de votre région.

Le Canadian Parks and Recreation Association – National Playground Safety Committee a mis sur pied une stratégie nationale visant l'établissement d'un programme national de sensibilisation sur la sécurité des enfants.

Pour de plus amples renseignements, contacter :

Association canadienne des parcs et loisirs/Canadian Parks and Recreation Association
2197, promenade Riverside, bureau 403
Ottawa (Ontario) K1H 7X3
Tél. : (613) 523-5315
Téléc. : (613) 523-1182
Courriel : cpra@cpra.ca
Site Web : www.cpra.ca
Ressource :

- *L'institut canadien pour les terrains de jeu 2003*

Association canadienne de loisirs intramuros/Canadian Intramural Recreation Association
s'est associée à l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
2197, promenade Riverside, bureau 403
Ottawa (Ontario) K1H 7X3
Tél. : (613) 523-1348
Numéro sans frais : 1 800 663-8708
Téléc. : (613) 523-1206
Courriel : ciraproj@rtm.activeliving.ca
Site Web : www.cahperd.ca/f/acsepld
Ressources :

- Guide d'animation d'activités de plein air de l'ACLI
- Plus de vingt ressources françaises sont énumérées dans ce site.

Association canadienne de loisirs intramuros
740B, rue Belfast
Ottawa (Ontario) K1G 0Z5
Tél. : (613) 244-1594
Téléc : (613) 244-4738
Site Web : www.intramurals.ca

Canadian Standards Association/Association canadienne de normalisation
5060 Spectrum Way
Mississauga (Ontario) L4W 5N6
Tél. : (416) 747-4000
Numéro sans frais : 1 800 463-6727
Téléc. : (416) 747-2473
Site Web : www.csa.ca
Ressource :
- *CAN/CSA – Z-614 Aires et équipement de jeu*

KIDSAFE Connection, Calgary Health Region
Alberta Children's Hospital
1820 Richmond Road S.O.
Calgary (Alberta) T2T 5C7
Tél. : (403) 943-2922
Téléc. : (403) 943-7533
Sites Web : www.calgaryhealthregion.ca/lecomm/IPC/kidsafe.htm
www.calgaryhealthregion.ca/lecomm/programs/IPC/cipc.htm
Ressource :
- *A Playground Project Manual for Volunteer Groups*

KIDSAFE Connection, Capital Health Region
Stollery Children's Hospital
4H2.02 WMC
8440 - 112e Rue
Edmonton (Alberta) T6G 2B7
Tél. : (780) 407-7250
Téléc. : (780) 407-6472
Site Web : www.capitalhealth.ca
(cliquer sur Stollery Children's Hospital, puis Programs and Services)

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Ontario Parks Association
627, rue Main Est, bureau L03
Hamilton (Ontario) L8M 1J5
Tél. : (905) 524-3535
Téléc. : (905) 524-3883
Courriel : opa@opassoc.on.ca
Site Web : www.opassoc.on.ca
Ressource :

- *It's Time to Stop Playing Around* (vidéocassette portant sur l'établissement d'aires de jeu sécuritaires)

SAFEKIDS Canada/SécuriJeunes Canada
180, rue Dundas Ouest, local 1300
Toronto (Ontario) M5G 1Z8
Tél. : (416) 813-7289 ou (416) 813-6766
Numéro sans frais : 1 888 723-3847
Téléc. : (416) 813-4986
Sites Web : www.safekidscanada.ca
www.securijeunes.com
Ressource :

- *Child's Play* (une vidéocassette produite conjointement avec l'Association canadienne de normalisation)

Santé Canada
I.A. 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : (613) 957-2991
Téléc. : (613) 941-5366
Site Web : www.hc-sc.gc.ca
Ressource :

- *Pour la sécurité des jeunes Canadiens – Des données statistiques aux mesures préventives*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Le transport des élèves : exemples de politique et de formulaires

Formulaire d'autorisation relatif aux conducteurs bénévoles

Les renseignements personnels ci-dessous sont recueillis aux fins de la procédure d'autorisation des conducteurs bénévoles. Ils sont régis et protégés par l'article 32(c) de la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée *(Freedom of Information and Protection of Privacy Act [FOIPP])*.

Nom de l'école : _____ Année scolaire : _____

Déclaration du conducteur (de la conductrice) bénévole

Je reconnais que, si j'ai accumulé six points d'inaptitude ou plus, d'après mon dossier de conducteur le plus récent, je ne peux assumer les fonctions de transporteur bénévole – étant entendu que je dois joindre copie de l'avenant à ma police d'assurance automobile pour obtenir l'approbation des autorités compétentes.

Je conviens que, en cas de demande d'indemnité (ex. : sinistre de tierce partie et/ou blessures), **mon assurance responsabilité civile automobile s'applique avant l'assurance du conseil scolaire** (voir les détails ci-dessous).

Le conseil scolaire fournit une assurance responsabilité civile automobile complémentaire dans le cadre de sa propre police d'assurance générale de responsabilité civile à l'intention des conducteurs dûment autorisés qui transportent des élèves dans leurs véhicules personnels pour un événement ou une activité scolaire approuvée. Cette assurance ne vise que **la somme excédant le montant maximum accepté par l'assureur du propriétaire du véhicule.**

Le conducteur bénévole est responsable des dommages subis par tout véhicule – y compris le sien.

J'atteste que :

- j'ai une expérience de conduite de 5 ans au moins;
- le véhicule utilisé pour assurer le transport des élèves est en bon état de fonctionnement, à ma connaissance.

En soumettant la présente demande au conseil scolaire, je conviens :

a) de satisfaire à toutes les conditions requises par les lois en vigueur quand j'exerce les fonctions de conducteur bénévole;

b) de détenir le permis de conduire prescrit par la Loi pour le nombre de passagers et le véhicule conduit;

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

c) de fournir au directeur de l'école un rapport d'accident pour tout accident (survenu dans le cadre de mes fonctions de conducteur bénévole ou non) augmentant le nombre de points d'inaptitude porté à mon dossier de conducteur, et d'aviser le directeur d'école du retrait éventuel de mon permis ou d'un changement de statut en matière d'assurance survenu après la date de la présente déclaration;

d) de limiter le nombre de passagers au nombre de ceintures de sécurité utilisables et de me conformer aux directives des enseignants ou représentants du conseil scolaire;

e) de souscrire à une assurance d'au moins 1 000 000 $ couvrant ma responsabilité en cas de blessure corporelle ou de décès d'un des élèves transportés dans le cadre de mes fonctions de conducteur bénévole, et j'ai avisé au préalable ma propre compagnie d'assurance de mon intention d'assurer le transport des élèves.

Avez-vous fait l'objet d'un retrait du permis de conduire au cours des trois dernières années?
❑ Oui ❑ Non

Si « oui », veuillez indiquer la date de remise en vigueur de votre permis : _____

À titre de conducteur, avez-vous été impliqué dans un accident quelconque au cours des trois dernières années? ❑ Oui ❑ Non

Si « oui », veuillez fournir des détails : _____

_____

Avez-vous été déclaré coupable d'une infraction au Code de la route (*Highway Traffic Act, Motor Vehicle Administration Act*, etc.) ou au Code criminel liée à un véhicule au cours des trois dernières années?
❑ Oui ❑ Non

Si « oui », veuillez fournir des détails : _____

_____

Je déclare, par la présente, que j'ai lu et que je comprends les renseignements que contient ce formulaire.

_____	_____	_____
Signature du conducteur bénévole	Signature du propriétaire du véhicule	Date

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Autorisation de divulguer le dossier du conducteur

Nom du conducteur (au complet) : _____ Date de naissance : _____

Adresse du conducteur : _____ Ville : _____

Code postal : _____ Tél. (rés.) : _____ Tél. (bur.) : _____

Nº du permis de conduire : _____ Catégorie : _____ Date d'expiration : _____

Nombre de passagers autorisés (sans compter le conducteur) : _____ Permis de classe : _____

Type de véhicule utilisé : _____ Marque : _____ Modèle : _____

Nom de la compagnie d'assurance : _____

Nº de la police d'assurance : _____ Date d'expiration : _____

Je, soussigné, autorise la divulgation de mon dossier de conducteur au conseil scolaire et à ses agents d'assurance.

_____ _____

Signature du conducteur bénévole Date

RÉSERVÉ À L'USAGE INTERNE

J'accepte que la personne susnommée assume les fonctions de conducteur bénévole pour l'année scolaire _____

Date limite : _____

_____ _____

Signature du directeur d'école ou des parties autorisées *Date*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

Formulaire à utiliser pour les sorties éducatives regroupant deux ou plusieurs niveaux

Autorisation des sorties éducatives regroupant deux ou plusieurs niveaux

École : _____

Enseignant(e) : _____

Lien de la sortie avec le programme d'études : _____

Date de départ : _____ Jour _____ Mois _____ Année

Date de retour : _____ Jour _____ Mois _____ Année

Destination(s)	Contact(s)	N° de téléphone
1.		
2.		

Année (s) _____

Nombre d'élèves _____
Nombre d'enseignants _____
Nombre de surveillants adultes _____

- Des dispositions ont été prises pour les non-participants : Oui ____ Sans objet ____
- Moyen de transport : _____
- Visa(s) ou passeport (à joindre à l'itinéraire) : _____
- Horaire du parcours (à joindre à l'itinéraire) : _____
- Coût/frais par élève (totalement ou partiellement) : Oui ____ Non ____
- Les frais sont-ils subventionnés (totalement ou partiellement) ? Oui ____ Non ____
- Hébergement : _____
- Présence de surveillants (hommes et femmes) : Oui ____ Non ____

Pour les sorties éducatives en ville ou à l'extérieur (dans la province)

Signature du directeur ou de la directrice d'école autorisant la sortie éducative : _____

Date : _____

Pour les sorties éducatives à l'extérieur de la province (au Canada et à l'étranger)

Approbation des autorités compétentes : _____

Date : _____

Itinéraire d'excursion éducative en plein air (formulaire type)

Un itinéraire complet devrait être remis à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention établi en cas d'urgence.

ITINÉRAIRE

Nom de l'excursion ou de la destination : ____________________

Date de l'excursion : ____________________

Heure de départ (première journée) : __________ Heure de retour (dernière journée) : __________

Endroit prévu (départ) : ____________________

Endroits d'arrêt	Position (carte)	Date/heure approximative d'arrivée à cet endroit	Date approximative de départ de cet endroit

Plans de rechange : en cas d'intempéries ou d'autres circonstances imprévisibles

____

____

____

Noms de personnes à contacter et l'information pertinente (numéros de téléphone au travail, à la maison, numéro de téléphone de cellulaire, fréquences radio et meilleur temps de les joindre)

____

____

____

____

À NOTER : Inclure en pièces jointes des photocopies de cartes pertinentes avec l'itinéraire identifié, et :

- ❑ indiquer à quels endroits on marche, où on prend la bicyclette, où on prend l'auto, etc.;
- ❑ indiquer les endroits où on passe la nuit, avec la date;
- ❑ ajouter, si possible, une photocopie des descriptions des routes ou des sentiers empruntés.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Ressources pour activités de plein air

Les ressources qui suivent peuvent s'avérer utiles aux enseignants responsables de planifier des activités physiques en plein air avec leurs élèves (randonnées, ski, canoë, etc.)

Titre : *La sécurité en hiver – Un guide pour les organisateurs d'activités de ski*
Année : 1991
Auteur : Canadian Avalanche Association
Distributeur : Canadian Avalanche Association, SmartRisk
Description :

Titre :
Année :
Éditeur : Les éditions de l'homme, Messag
Distributeur : Agence de distribution populaire
Description : 291 pages, couverture souple

Titre : *L'ABC de la formation d'un club*
Année : 2001
Éditeur : Kino-Québec/Fédération québéc
Distributeur : Gouvernement du Québec
Description : 44 pages, couverture souple

Titre : *Partir du bon pied – Une introdu*
Année : 1995
Éditeur : Éditions Bipède
Distributeur : Kino-Québec/Fédération québéc
Description : 31 pages, couverture souple

Titre :
Année :
Éditeur : Ski de fond Canada
Distributeur : Ski de fond Canada
Description : 182 pages, reliure spirale

Titre : *Classe IV – Guide technique de*
Année : 1989
Auteur : Deschênes, M., Gilbert, M. et J.-
Éditeur : Fédération québécoise de canot
Distributeur : Fédération québécoise de canot
Description : 168 pages, couverture souple

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Titre : *Activités pédagogiques en plein air – Directives de sécurité applicables aux programmes et au leadership*
Année : 1986
Auteur : Hanna, G.
Éditeur : Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (CAHPERD)/ACSEPLD)
Distributeur : Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (CAHPERD)/ACSEPLD)
Description : 88 pages, reliure spirale

Titre : *Programme bécane – Bien rouler en vélo – Guide de l'instructeur*
Année : 1987
Auteur : Croxford, K. et D. Beames
Éditeur : Association cycliste canadienne (ACC)/Canadian Cycling Association (CCA)
Distributeur : Association cycliste canadienne (ACC)/Canadian Cycling Association (CCA)
Description : 42 pages, couverture souple

Titre : *Programme bécane – Cyclisme – Niveau 1 – Guide de l'instructeur*
Année : 1991
Auteur : Bernhardt, B.
Éditeur : Association cycliste canadienne (ACC)/Canadian Cycling Association (CCA)
Distributeur : Association cycliste canadienne (ACC)/Canadian Cycling Association (CCA)
Description : 42 pages, couverture souple

Titre : *Habiletés de base – Parcours d'orientation – Premier niveau*
Année : 1980
Éditeur : Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (CAHPERD)/ACSEPLD)
Distributeur : Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (CAHPERD)/ACSEPLD)
Description : 34 pages, reliure spirale

Pour une liste plus exhaustive de ressources disponibles en anglais, veuillez consulter le document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta*.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Ressources communautaires

Le présent document est axé sur la sécurité physique, mais la sécurité psychoaffective est tout aussi importante. Il est impératif que les élèves se sentent en sécurité dans tous les aspects de leur vie scolaire. Voici une liste de ressources communautaires à la disposition des jeunes ayant des problèmes d'ordre psychoaffectif et/ou de harcèlement :

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC) Library
10909, avenue Jasper, 2e étage
Edmonton (Alberta) T5J 3M9
Tél. : (780) 427-2736
Site Web : www.aadac.com

Alberta Centre for Active Living
11759 Groat Road
Edmonton (Alberta) T5M 3K6
Tél. : (780) 427-6949
Site Web : www.centre4activeliving.ca

Alberta Children's Services
10030, 107e Rue, 3e étage
Edmonton (Alberta) T5J 3E4
Tél. : (780) 427-7272

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)
801, avenue King Edward, bureau N202
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Tél. : (613) 562-5667
Site Web : www.caaws.ca

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)
2197, promenade Riverside, bureau 403
Ottawa (Ontario) K1H 7X3
Tél. : (613) 523-1348
Site Web : www.cahperd.ca

Association canadienne pour la santé mentale – Alberta Division
328 Capital Place
9707 - 110e Rue
Edmonton (Alberta) T5K 2L9
Tél. : (780) 482-6576
Site Web : www.cmha.ab.ca

Association des parcs et de la récréation du Canada (APRC) – Making All Recreation Safe (MARS)
2197, promenade Riverside, bureau 404
Ottawa (Ontario) K1H 7X3
Tél. : (613) 748-5315
Site Web : www.cpra.ca

Alberta Centre for Injury Control Reasearch
University of Alberta
4075 RTF
8304 - 114e Rue
Edmonton (Alberta) T6G 2V1
Tél. : (780) 492-6019

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Association canadienne-française de l'Alberta (ACFA)
Secrétariat provincial,
Secteur de la santé
8627, rue Marie-Anne Gaboury, bureau 303
Edmonton (Alberta) T6C 3N1
Tél. : (780) 466-1680
Téléc. : (780) 465-6773
Site Web : www.francalta.ab.ca

La Croix-Rouge canadienne
10258 - 108e Rue
Edmonton (Alberta) T5K 1E2
Tél. : (780) 423-2680
Site Web : www.redcross.ca

Catholic Social Services
8815 - 99e Rue
Edmonton (Alberta) T6E 3V3
Tél. : (780) 432-1137
Téléc. : (780) 439-3154
Site Web : www.catholicsocialservices.ab.ca

Public Health Library and Resource Office,
Community Care and Public Health,
Capital Health Authority
10216 - 124e Rue, bureau 500
Edmonton (Alberta) T5N 4A3
Tél. : (780) 482-1965

Safe and Caring Schools Project
Alberta Teachers' Association
11010 - 142e Rue
Edmonton (Alberta) T5N 2R1
Tél. : (780) 447-9400
Numéro sans frais : 1-800-232-7208
Site Web : www.teachers.ab.ca

Sexual Assault Centre of Edmonton
Macdonald Plaza, bureau 400
9939, avenue Jasper
Edmonton (Alberta) T5J 2W8
Tél. : (780) 423-4102

Support Network
11456, avenue Jasper, bureau 302
Edmonton (Alberta) T5K 0M1
Tél. : (780) 482-4636

Ambulance Saint-Jean
10975 - 124e Rue
Edmonton (Alberta) T5M 0H9
Tél. : (780) 452-6161
Site Web : www.sja.ca

Sport Medicine Council of Alberta
11759 Groat Road
Edmonton (Alberta) T5M 3K6
Tél. : (780) 415-0812
Téléc. : (780) 422-3093
Site Web :
www.sportmedicinecouncilofalberta.ca

Suicide Information and Education Centre
1615 - 10e Avenue S. O.
Calgary (Alberta) T3C 0J7
Tél. : (403) 245-3900

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Associations sportives et récréatives en Alberta

Les associations ci-dessous sont des organismes représentatifs qui assument un rôle consultatif auprès des groupes et des personnes qui souhaitent participer à ces activités ou sports respectifs. Chacune d'elles est reconnue par le ministère Alberta Community Development.

Téléphone	Association
(403) 286-2705	Alberta Alpine
(780) 461-7735	Alberta Amateur Softball Association
(403) 220-7911	Alberta Amateur Speed Skating Association
(780) 415-0140	Alberta Amateur Wrestling Association
(403) 762-3216	Alberta Association of YWCA's
(780) 427-6352	Alberta Bicycle Association
(780) 427-6537	Alberta Broomball Association
(780) 427-6605	Alberta Camping Association
(780) 427-8095	Alberta Curling Federation
1 888 422-8107	Alberta Dance Alliance
(780) 438-8079	Alberta Deaf Sports Association (faites d'abord le 1 800 855-0511 et ensuite le numéro de téléphone)
(780) 414-1247	Alberta Diving – Canadian Amateur Diving Association
1 877 463-6233	Alberta Equestrian Federation
(780) 415-1775	Alberta Federation of Shooting Sports
(780) 427-9474	Alberta Fencing Association
(403) 236-4616	Alberta Golf Association
1 800 665-1010	Alberta Gymnastics Federation
(780) 422-0030	Alberta Lacrosse Association
(780) 427-8138	Alberta Orienteering Association
1 877 388-2722	Alberta Recreational Canoe Association
(780) 427-8152	Alberta Rhythmic Sportive Gymnastics Federation
(780) 415-1773	Alberta Rugby
(780) 427-8169	Alberta Sailing Association
(780) 427-8182	Alberta Schools' Athletic Association
(780) 427-8581	Alberta Ski and Snowboard Association
(780) 474-2200	Alberta Soccer Association
(780) 427-1976	Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation
(403) 262-5332	Alberta Sports and Recreation Association for the Blind
(780) 427-8588	Alberta Table Tennis Association

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Téléphone	Association
(780) 415-2666	Alberta Team Handball Federation
(780) 427-8616	Alberta Triathlon Association
(780) 415-1703	Alberta Volleyball Association
(780) 427-8666	Alberta Water Polo Association
(780) 427-6717	Alberta Whitewater Association
(780) 427-8792	Athletics Alberta
(780) 427-8918	Badminton Alberta
(780) 427-8943	Baseball Alberta
(780) 427-9044	Basketball Alberta
(780) 422-8251	Bowling Federation of Alberta
(403) 261-6228	Canadian Red Cross Society – Alberta/NWT Division
(780) 415-1738	Cross Country Alberta
(403) 670-0014	Field Hockey Alberta
(780) 427-8108	Football Alberta
(403) 342-6777	Hockey Alberta
(780) 427-8379	Judo Alberta
(780) 415-0465	Patinage Canada (Skate Canada) Alberta, T.N.-O., Nunavut
(780) 492-4435	Provincial Fitness Unit
(780) 423-9601	Regional Council of YMCA's
(780) 415-1750	Ringette Alberta
(780) 415-1755	Société de sauvetage (Lifesaving Society), Alberta/T.N.-O.
(780) 415-0812	Sport Medicine Council of Alberta
(403) 270-7344	Squash Alberta
(780) 415-1780	Swim Alberta
(780) 415-1661	Tennis Alberta
(780) 427-8776	Yoga Association of Alberta

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Précautions universelles (sang et liquides biologiques)

- Utiliser des gants imperméables et jetables lorsqu'on anticipe être en contact avec du sang, des produits sanguins, d'autres liquides corporels, de plaies ouvertes ou des objets souillés de sang, ou tout autre liquide biologique.
- Avoir accès à un masque avec embout buccal lorsqu'on anticipe devoir exercer la respiration artificielle. Cependant, le danger d'infection est très minime et on ne devrait pas s'empêcher de donner la respiration artificielle par le bouche-à-bouche si l'équipement n'est pas disponible.
- Une blessure ouverte doit être recouverte avant de participer à un exercice ou une compétition. Si, pendant une compétition, il y a blessure et saignement, l'individu doit être retiré de la compétition jusqu'à ce que le saignement cesse. La plaie doit être nettoyée avec une solution antiseptique et recouverte d'un pansement sûr avant que l'individu puisse reprendre l'activité. S'il y a du sang sur l'équipement ou l'uniforme, ceux-ci doivent être changés ou nettoyés avant que l'individu retourne à l'activité.
- Après avoir soigné une plaie ouverte ou après avoir nettoyé une surface souillée de sang, enlever et jeter les gants, se laver les mains à fond avec de l'eau savonneuse. Se laver les mains et la peau après tout contact avec du sang ou tout autre liquide biologique. Utiliser de l'eau et du savon, et frotter pendant au moins 10 secondes. Rincer à fond.
- Nettoyer rapidement tout déversement de sang ou tout autre liquide biologique sur le matériel et l'équipement en utilisant de l'eau et du savon ou antiseptique et des linges jetables. Désinfecter avec une solution de blanchiment au chlore et laisser sécher. (Solution : une partie chlore, neuf parties eau). La solution doit être fraîchement préparée (du jour). Porter des gants. On peut aussi se servir de produits chimiques utilisés dans les hôpitaux comme désinfectants.
- Les vêtements et linges souillés par le sang ou par tout autre liquide biologique peuvent être lavés avec d'autres vêtements.

Sources : *Workplace Health and Safety, Precautions for Workers Exposed to HIV, Alberta Human Resources and Employment; Alberta Colleges Athletic Association HIV Policies and Procedures; Sport Medicine Council of Alberta HIV Education Materials.*

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Glossaire d'éducation physique

Activité et autonomie communautaire *(Community and activity independence)*
Capacité d'identifier, d'évaluer et d'utiliser les ressources communautaires facilitant la vie active.

Activités en milieu différent *(Alternative environment activities)*
Activités qui se déroulent hors de la classe ou du gymnase : les sports de plein air et les activités nautiques, par exemple.

Activités de récupération *(Cool-down activities)*
Session de récupération (dernière étape après des efforts) composée d'exercices permettant le rétablissement du rythme cardiaque normal et prévenant les douleurs musculaires.

Application des habiletés de base *(Application of basic skills)*
Utilisation des habiletés de base dans de nombreuses situations différentes – par exemple, la course utilisée pour le basket, la course de fond et la course de relais.

Attitude *(Attitude)*
Sentiment favorable ou non, positif ou négatif, envers un sujet particulier. Ce lien entre le(s) sentiment(s) et le sujet particulier est développé. (Source : Stiggens 1994.)

Bien-être *(Well being)*
Croissance personnelle visant à maximiser son potentiel, qu'il soit physique, mental, affectif ou social; être capable de fonctionner et d'aimer la vie et manifester ce sentiment de façon personnelle.

Bienfaits pour la santé *(Health benefits)*
Acquisition des avantages rattachés à l'amélioration de la santé physique.

Changement, gestion du *(Managing change)*
Stratégies d'adaptation au stress positif et négatif dû au changement.

Communication *(Communication)*
Échange de pensées, messages ou autres éléments, par des moyens tels que : paroles, signaux ou messages écrits; ex. : écouter, parler, visionner de façon non verbale. (Source : CIRA Student Leadership.)

Compétence *(Proficiency)*
Degré de maîtrise des habiletés.

Concepts liés au mouvement *(Movement concepts)*
Conscience qu'on a de son corps, de l'espace, de l'effort et des relations.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Condition physique *(Physical fitness)*
Capacité du corps à réagir ou à s'adapter aux exigences et au stress de l'effort physique qui est reliée à l'état de santé et aux habiletés physiques. (Source : Fabey, Insel, Roth, 1997.) On l'appelle parfois « forme-santé ».

Condition physique fonctionnelle *(Personal functional fitness)*
Possession des éléments de base nécessaires à une bonne condition physique (endurance, force et flexibilité), permettant à l'apprenant de participer, à son aise et en toute confiance, à une activité physique de son choix.

Conscience de son corps *(Body awareness)*
Conscience qu'on a de son propre corps et de son fonctionnement.

Critères *(Criteria)*
Ensemble de directives, de règlements ou de principes se trouvant à la base de l'évaluation des réponses, du produit et du rendement de l'élève.

Croissance *(Growth)*
Preuve d'un changement positif dans le rendement de l'élève au cours du temps.

Danse hip-hop *(Hip-hop dance)*
Danse exécutée sur une musique hip-hop, qui comprend des mouvements suivant le rythme scandé de ce genre de musique.

Danse où l'on frappe du pied *(Stomp dancing)*
Danse de percussion dans laquelle la chorégraphie des pieds frappant le sol et des gestes de percussion crée une cadence sonore puissante et rythmée.

Dimension *(Dimension)*
Catégorie au sein de laquelle sont classées les activités afin de répondre aux résultats d'apprentissage. Les dimensions sont les suivantes : milieu différent, danse, jeux, gymnastique et activités individuelles.

Échauffement *(Warm-up activities)*
Mise en train (première étape d'une suite d'activités, exécutée pour préparer le corps à une activité plus soutenue et à diminuer les risques de blessure).

Efficience *(Efficiency)*
Capacité de produire l'effet ou le résultat visé sans gaspiller de temps, d'énergie, etc.

Effort *(Effort)*
Utilisation active et soutenue de capacités physiques ou mentales dans un but particulier.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Endurance *(Endurance)*
Capacité de participer de façon continue à une activité bénéfique pour le cœur, les poumons et le système circulatoire.

Endurance cardiovasculaire *(Cardiovascular endurance)*
Capacité du cœur et des poumons à soutenir l'activité physique.

Endurance musculaire *(Muscular endurance)*
Capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction pendant un certain temps.

Entraînement avec poids et haltères *(Weight training)*
Méthode d'entraînement utilisant des poids et des haltères ou des appareils à contre-poids.

Équipe *(Team)*
Un groupe de deux personnes ou plus qui travaillent ensemble de façon interdépendante pour accomplir un but commun.

Esprit sportif *(Fair play)*
Le fait de pratiquer un sport avec intégrité et loyauté (en respectant ses coéquipiers, ses concurrents, les officiels et les règles du jeu).

Établissement d'objectifs/Défi personnel *(Goal setting/personal challenge)*
Mécanisme aidant les élèves à comprendre leurs limites et à se sentir satisfaits de ce qu'ils ont accompli. (Source : *Physical Best Activity Guide Elementary Level.*)

Étiquette *(Etiquette)*
Ensemble des règles de bonne conduite.

Évaluation *(Evaluation)*
Jugement fondé sur des critères établis et portant sur la qualité, la valeur ou le mérite d'une réponse, d'un produit ou d'une réalisation de l'élève.

Évaluation des compétences *(Performance assessment)*
Collecte d'information par le biais d'activités qui demandent aux élèves de réagir, de réaliser un produit ou de démontrer un comportement.

Évaluation formative *(Formative assessment)*
Évaluation réalisée sur une base continue.

Évaluation sommative *(Summative assessment)*
Évaluation réalisée à la fin d'une unité d'enseignement ou d'une tâche.

Évaluer le rendement *(Evaluate performance)*
Juger les résultats des élèves d'après certains critères.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Flexibilité ou souplesse *(Flexibility)*
Aptitude à exécuter des mouvements avec une amplitude adaptée aux articulations.

Force musculaire *(Muscular strength)*
Capacité de contracter ses muscles pour surmonter une charge ou une résistance.

Force *(Force)*
Degré d'effort ou de tension servant à exécuter un mouvement.

Godille *(Scull)*
Propulsion créée par un mouvement symétrique des jambes ou des bras, dirigé alternativement vers l'intérieur et l'extérieur; ex. : en patinage, mouvement des jambes dirigé vers l'extérieur, suivi d'un rapprochement simultané forcé des jambes.

Guide de notation *(Rubric)*
Échelle d'appréciation ou d'évaluation se servant de critères pour évaluer les résultats des élèves.

Habiletés locomotrices *(Locomotor skills)*
Habiletés de mouvement fondamentales comportant un déplacement d'un point à un autre; ex. : sauter à cloche-pied, sauter, marcher.

Habileté non locomotrice *(Non locomotor skill)*
Mouvement exécuté depuis un point relativement stable et stationnaire; ex. : s'étirer, se tenir en équilibre, tourner.

Habiletés motrices spécifiques *(Activity specific motor skills)*
Habiletés faisant intervenir le mouvement et qui sont spécifiques à une activité particulière; ex. : danse carrée : « do-si-do » ; soccer : drible; activités aquatiques : nage sur le ventre.

Habiletés motrices de base *(Basic movement skills)*
Mouvements fondamentaux (de base) qui se trouvent à la base des habiletés motrices. Ce sont les préalables aux nombreuses habiletés motrices spécifiques à certaines activités.

Image du corps *(Body image)*
Perception que nous avons de notre propre corps par rapport aux normes de la société.

Intégré *(Integrated)*
Combiné, incorporé à un tout.

Interdépendant *(Interrelated)*
Relié, mutuellement complémentaire.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Leadership *(Leadership)*
Influence délibérée et positive sur la vie et le comportement d'autrui. (Source : CIRA Student Leadership.)

Maniement *(Manipulative skills)*
Habiletés motrices associées à la capacité de recevoir, propulser ou garder en sa possession un objet en se servant de diverses parties du corps ou d'équipement; ex. : lancer, attraper, botter, dribbler, frapper.

Mesure *(Assessment)*
Processus qui consiste à collecter de l'information sur le rendement et la croissance de l'élève.

Mesure authentique *(Authentic assessment)*
Démonstration pratique, dans le cadre ou en dehors du cours d'éducation physique, de l'atteinte de résultats d'apprentissage spécifiques pour un niveau donné; par exemple, en ce qui a trait à l'établissement d'objectifs – atteindre un objectif relié à la condition physique; se servir de certaines connaissances, habiletés et attitudes pour participer à une activité de son choix.

Mode de vie *(Lifestyle)*
Habitudes, tout ce qui concerne la manière d'agir, le style de vie d'une personne.

Modification de la tâche *(Modifying task)*
Changement des variables qui déterminent la performance et le niveau de participation à une activité physique.

Note *(Grade mark)*
Niveau de réussite.

Perception spatiale (activité physique) *(Spatial awareness)*
Perception qu'une personne a de son espace personnel et général, des directions, des trajectoires, des niveaux et des surfaces.

Portfolio *(Portfolio)*
Ensemble de produits et de critères rassemblés dans un but précis, montrant aux élèves et autres parties les réalisations et la croissance d'un élève dans le cadre du curriculum.

Pratiques appropriées au niveau du développement *(Developmentally appropriate practices)*
Stratégies utilisées lors de la présentation d'un programme et qui cadrent avec les besoins développementaux des élèves.

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Principes d'entraînement *(Principles of training)*
Trois principes fondamentaux de conditionnement – progression, surcharge et spécificité – servant à chaque individu à élaborer des programmes d'entraînement destinés à un changement et à une amélioration de sa condition physique.

Principes de secourisme *(First aid principles)*
Mesures systématiques à appliquer en cas d'urgence.

Prise de risque (activité physique) *(Risk taking)*
Défis personnels visant l'acquisition d'une habileté, le progrès, le perfectionnement – sauter plus haut, courir plus vite et/ou plus loin, par exemple.

Processus créatif de mouvement *(Creative movement process)*
Combinaison d'habiletés de mouvement fondamentales faisant appel à la capacité d'exploration, de sélection, d'exécution et de perfectionnement.

Programmes appropriés au niveau de développement *(Developmentally appropriate programs)*
Programmes qui tiennent compte des différences d'âge et de développement des habiletés.

Qualités de mouvement *(Qualities of movement)*
Caractéristiques d'un programme de gymnastique rythmique ou de danse : durée, force, coordination et harmonie intervenant dans des tâches ou enchaînements de mouvements.

Résultat d'apprentissage *(Outcome)*
Énoncé décrivant les connaissances, les habiletés et les attitudes que l'élève aura acquises à la suite d'une période prédéterminée d'expériences d'apprentissage.

Résultat d'apprentissage général *(General learning outcome)*
Les connaissances et les habiletés que les élèves devraient acquérir au terme d'une année scolaire dans une matière donnée. (Source : Foundation for Excellence.)

Résultat d'apprentissage spécifique *(Specific learning outcome)*
Énoncé détaillé décrivant les connaissances et les habiletés que l'élève aura acquises à la fin d'une année scolaire et se rattachant au résultat d'apprentissage général visé.

Rôles (activité physique) *(Roles)*
La fonction ou la responsabilité d'un participant au cours d'une activité (ex. : meneur, suiveur, capitaine, officiel, etc.).

Sécurité *(Safety)*
Créer un environnement exempt de toute source de danger.

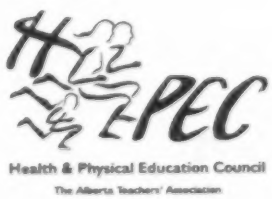
© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Tinikiling *(Tinikiling)*
Danse rythmique culturelle exécutée par deux personnes assises qui tiennent les extrémités de longues perches de bambou. Les perches sont frappées l'une contre l'autre puis sur le sol, séparément, tandis qu'un danseur se déplace entre elles en suivant le rythme.

Travail d'équipe *(Teamwork)*
Activité conjointe de deux personnes ou plus pour faire réussir le travail du groupe et le rendre plus efficace.

Valeur personnelle *(Self-worth)*
Perception qu'une personne se fait de sa propre importance.

Vie active *(Active living)*
Mode de vie mettant l'activité physique au programme de la vie de tous les jours. (Concept mis de l'avant par le gouvernement du Canada qui consiste à miser sur l'attrait naturel de l'activité physique pour l'enfant et d'améliorer sa qualité de vie.)

© Alberta Learning, Alberta, Canada (2004)

Un merci particulier aux organismes suivantes :